

邀請印尼羽球教練線上研習交流參加辦法

一、依據：教育部體育署 109 年 6 月 23 日臺教體署學(三)字第 1090021455G 號函。

二、宗旨：推動羽球教練實務訓練線上交流合作，促進我國羽球訓練系統與新南向國家優勢運動，建立永續互惠之羽球交流機制，增進雙方羽球訓練知能與實務。

三、指導單位：教育部體育署。

四、主辦單位：國立彰化師範大學。

五、協辦單位：臺北市立大同高級中學、中華希望羽球協會。

六、贊助單位：瑞森國際體育事業有限公司。

七、舉辦日期與地點：

第一梯次：109 年 09 月 05 日（星期六）至 06 日（星期日）

臺北市立大同高級中學羽球館（臺北市中山區長春路 167 號）

第二梯次：109 年 09 月 12 日（星期六）至 13 日（星期日）

國立彰化師範大學 進德校區 羽球館（彰化市進德路 1 號體育館）

八、研習內容：

(1)國際羽球訓練概況、羽球專項體能與體驗分享。

(2)羽球單打技術訓練、戰術實務交流。

(3)羽球雙打技術訓練、戰術實務交流。

九、日程表：如附件 1。

十、參加對象及報名資格：

第一梯次：國小、國中羽球隊教練(各 30 名)，共計 60 名為限。報名名額將以開放報名之方式，鼓勵各級學校教練踴躍報名參加(如報名人數超過 60 人，依報名先後順序錄取之，錄取名單將另行公告於本校體育室官網)。

第二梯次:高中職及大專校院羽球隊教練(各 30 名), 共計 60 名為限。報名名額將以開放報名之方式, 鼓勵各級學校教練踴躍報名參加(如報名人數超過 60 人, 依報名先後順序錄取之, 錄取名單將另行公告於本校體育室官網)(國小、國中教練如未能參與第一梯次, 亦可報名參與第二梯次)。

1. 大會為參與人員辦理投保場地保險, 故視為報名人員均授權同意由大會直接提供姓名、出生年月日、身分證字號、電話號碼供保險公司辦理承保手續, 如報名者未提供完整相關個人資料, 大會有權決定不予投保。
2. 凡參與人員及到場人員, 均同意大會刊登活動當日相關活動相片及影像。
3. 為維護場內人員健康, 大會得對進場人員測量體溫及實施必要衛生清潔。又倘若如因肺炎疫情關係, 或政府主管機關對疫情發佈管制, 致大會認有必要時, 大會得暫停或延期, 如果有該情事發生時, 將另行公告, 並採取相關因應措施, 以上感謝配合。

十一、研習課程特點與內容

本研習活動係採線上交流機制, 藉以增進雙方教練與求知能與技能, 每堂課除了該單元訓練說明與示範外, 相關實作與體驗多為場上實務操作, 由國內教練協助指導訓練實務(詳如各梯次課程附件)。

十二、授課講師簡介:

1. Muhammad Rijal 印尼國家級教練:

教練指導經歷

2019 年至今印尼 Berkat Abadi 羽毛球俱樂部總教練

2018 年至 2019 年印尼 Exist 羽毛球俱樂部總教練

2017-2018 年印尼羽毛球協會總教練

2015~2017 年白鷺羽毛球俱樂部教練 美利堅合眾國運動員經歷

2003~2013 年印尼國家隊

2001~2003 年 jarum 羽毛球俱樂部

1997~2000 年 go pantes 羽毛球俱樂部



教練運動成就

2014 年大阪國際挑戰賽-XD 冠軍

2014 年越南公開賽 Gran Prix-XD 冠軍

2014 年美國公開賽 Gran Prix-XD 冠軍

2. Nuril Azhari Rahman 印尼國家級教練：

教練指導經歷

2018 年至今，印尼伯卡特·阿巴迪羽毛球俱樂部教練助理

運動員經驗 2013 年至今：印尼伯爾卡特·阿巴迪羽毛球俱樂部

教練運動成就

2019 年：Pomda（省冠軍）-XD 冠軍

2019 年：基尤普羅夫（省冠軍）-MS 冠軍

2019 年：Unair 公開賽（全國冠軍）-MS 冠軍

2018 年銀行 Kal-Sel 公開賽（省冠軍）-MD 冠軍



3. 鄭永成(Victo)教練：

教練指導經歷

印尼華裔羽球運動員，前印尼國家羽球隊隊員，

2001 年轉行擔任羽球教練，現為國立基隆高中羽球代表隊，

至今已培養出多位臺灣知名羽球選手，如：周天成。

教練運動成就

1993 年至 1997 年間，鄭永成曾先後與多名選手搭檔出戰國際賽，最後他與吳俊明搭檔參加國際賽事，曾經贏得 1997 年波蘭羽球國際賽和 1997 年法國羽球公開賽男雙冠軍，而鄭永成與吳俊明的世界排名最高曾達到第 4 位。



十三、線上交流研習資訊

(一) 第一梯次

研習梯次	參與對象	研習日期	研習地點	交流內容
第一梯次	國小 國中 教練	9月5-6日	臺北市 大同高中	1.國際訓練概況、羽球專項體能與體驗分享。 2.羽球單打技術訓練、戰術實務交流。 3.羽球雙打技術訓練、戰術實務交流。

(二) 第二梯次

研習梯次	參與對象	研習日期	研習地點	交流內容
第二梯次	高中職、 大專院校 教練	9月12-13日	國立彰化 師範大學	1.國際訓練概況、羽球專項體能與體驗分享。 2.羽球單打技術訓練、戰術實務交流。 3.羽球雙打技術訓練、戰術實務交流。

註：國小、國中教練如未能參與第一梯次，亦可報名參與第二梯次研習。

十四、參加人數：各校限報名一位教練，上限每梯次 60 人，額滿不再受理，依報名順序為準。

十五、報名方式：

本研習採紙本報名(本報名表需於表末蓋有校印或服務單位主管章，得先以電子郵件報名後另寄紙本報名表，或於學校用印後以電子郵件將報名表寄至本校窗口以完成程序)，報名表如附件 2。

1. 報名費用：免報名費用(每日提供午餐)。
2. 截止日期：第一梯次至 109 年 09 月 03 日(星期四)下午 5 時止；第二梯次至 109 年 09 月 09 日(星期三)下午 5 時止。

3. 報名地址：國立彰化師範大學體育館 2 樓辦公室(彰化市進德路 1 號)；電子郵件請寄 ivydong@cc.ncue.edu.tw，董芯妤小姐收。
4. 聯絡方式：連絡人 何佳穎，手機:0910761618，(04)7232105 分機 1908。

十六、備 註：

- (一) 參加人員請依規定向所屬單位申請公(差)假。
- (二) 研習會期間供應午餐，如需住宿請自行處理。
- (三) 研習會之資料(師資簡歷、課程內容、手冊)等均由承辦單位提供。
- (四) 本研習會將開立研習證書(兩天研習需簽到及簽退，如缺課 4 小時(含)以上，將不予核發)。
- (五) 因應新型冠狀病毒疫情及確保參加人員健康與安全，所有符合居家檢疫、居家隔離以及自主健康管理未解除者，不得報名是項研習，另若有呼吸道症狀亦勿報名參加。
- (六) 為防範新型冠狀病毒擴散，承辦單位將實施相關防疫措施(如:講習期間全程配戴口罩、量測體溫等)，請配合實施。

(第一梯次) 國小、國中線上授課課程內容

日期 時間	09 月 05 日 (星期六)	09 月 06 日 (星期日)
08:00-08:30	報到	報到
08:30-09:00	始業式	課前準備
09:00-10:30	【課程一】 羽球單打 基本動作指導 講師：Nuril Azhari Rahman 教練	【課程一】 羽球雙打 專項與體能指導 講師：Muhammad Rijal 教練
10:30-10:40	休息時間	休息時間
10:40-12:10	【課程二】 羽球單打 基本技術教學法 講師：Nuril Azhari Rahman 教練	【課程二】 雙打基本 多球與步法教學法 講師：Muhammad Rijal 教練
12:10-14:00	午餐及休息時間	午餐及休息時間
14:00-15:30	【課程三】 羽球雙打 基本技動作指導 講師：Muhammad Rijal 教練	【課程三】 羽球單打 專項與體能指導 講師：Nuril Azhari Rahman 教練
15:30-15:40	休息時間	休息時間
15:40-17:10	【課程四】 羽球雙打 基本技術教學法 講師：Muhammad Rijal 教練	【課程四】 單打基本 多球與步法教學法 講師：Nuril Azhari Rahman 教練
17:10-	賦歸	結業式

(第二梯次) 高中職、大專校院線上授課課程內容

日期 時間	09月12日 (星期六)	9月13日 (星期日)
08:00-08:30	報到	報到
08:30-09:00	始業式	課前準備
09:00-10:30	【課程一】 羽球運動技術 單打訓練法 講師：Nuril Azhari Rahman 教練	【課程一】 羽球雙打 專項與體能指導 講師：Muhammad Rijal 教練
10:30-10:40	休息時間	休息時間
10:40-12:10	【課程二】 單打技術 戰術指導法 講師：Nuril Azhari Rahman 教練	【課程二】 進階雙打 多球與輪轉教學法 講師：Muhammad Rijal 教練
12:10-14:00	午餐及休息時間	午餐及休息時間
14:00-15:30	【課程三】 羽球運動技術 雙打訓練法 講師：Muhammad Rijal 教練	【課程三】 羽球單打 專項與體能指導 講師：Nuril Azhari Rahman 教練
15:30-15:40	休息時間	休息時間
15:40-17:10	【課程四】 雙打技術 戰術指導 講師：Muhammad Rijal 教練	【課程四】 進階單打 多球與步伐教學法 講師：Nuril Azhari Rahman 教練
17:10-	賦歸	結業式

邀請印尼羽球教練線上研習交流 報名表

中文姓名		出生日期	年 月 日
身分字號		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
聯絡電話	()	行動電話	
服務單位	<input type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 大專 請擇一 校名:	現任職務	
單位地址		教練證照	<input type="checkbox"/> A級 <input type="checkbox"/> B級 <input type="checkbox"/> C級
指導最佳成績		需公假函	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
緊急聯絡人		緊急聯絡 電 話	
通訊地址	郵遞區號		
E-MAIL		膳 食	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
校印或服務單位主管蓋章			

備註:

- 一、自即日起至 109 年 8 月 28 日 下午 5 時止，逾期恕不受理。本表請加蓋學校印信或服務單位主管蓋章，以掛號郵寄至國立彰化師範大學 體育室，彰化市進德路 1 號(註明羽球研習報名)，資料不全者，視為未完成報名手續，恕不受理。
- 二、依個人資料保護法規定，報名所提供之個人資料，僅供於編製大會手冊、報告書及辦理保險使用，不另作為其他用途。

彰師大交通路線圖



進德校區交通指南：

■ 鐵公路：

從彰化火車站搭乘「彰化客運」，「台中客運」101 路線，於彰化縣原住民生活館下車，步行約五分鐘，即可抵達。

■ 中山高速公路：

1. 彰化市以北者，經高速公路南下，下王田交流道往彰化方向，經大肚橋，沿中山路直行經台化工廠、7-11，左轉進德路即可抵達。
2. 彰化市以南者，經高速公路北上，下彰化交流道往彰化方向，沿中華西路右轉中央路，上中央路橋，左轉中山路(台一線)直行，右轉進德路即可抵達。

■ 國道三號高速公路：

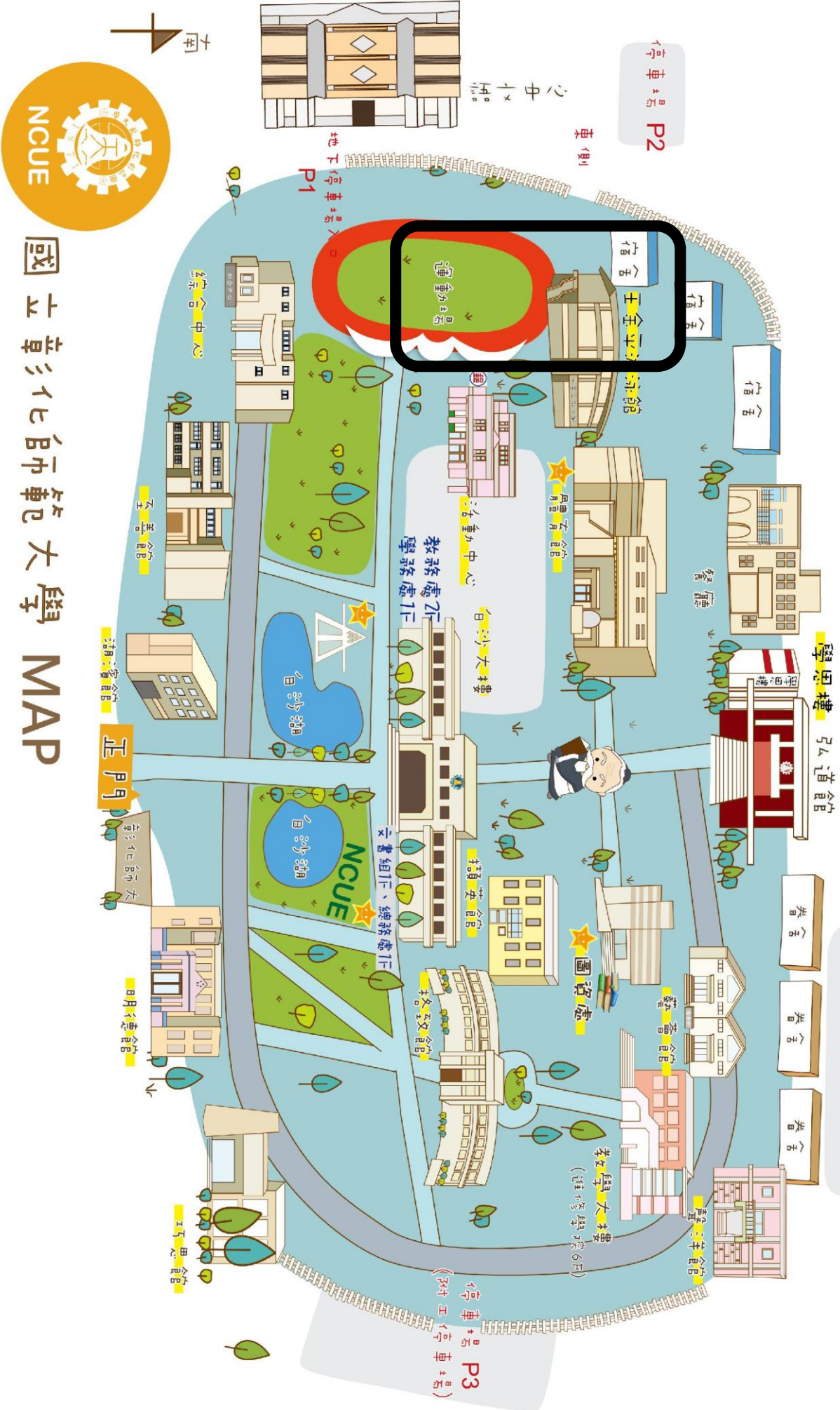
由快官系統交流道(往彰化方向)下中彰快速道路(台 74 線)，至中彰牛埔交流道(芬園)出口後右轉彰南路(台 14 線)，至中山路左轉，經台化工廠，左轉進德路，即可抵達。

■ 高鐵：

臺灣高鐵台中(烏日)站下車，轉搭「台中客運」101 路線，「彰化客運」台中-鹿港路線，「員林客運」台中-王功路線、員林客運 6737 [台中-西港]線，於彰化縣原住民生活館下車，步行約五分鐘，即可抵達。(註：以上資訊若有異動，以高鐵車站現場公告為準)

停車場 P4

停車場 P2



停車場 P3 (校外停車場)

國立彰化師範大學 MAP



