

芬蘭木棋（Mölkky）初級運動指導員研習 實施計畫

一、目的

- （一）推廣芬蘭木棋（Mölkky）運動，培育具備基礎規則知能、活動帶領技巧及競賽執行能力之專業人才。
- （二）提升教育、社福、樂齡、長照、社區據點及運動推廣相關人員對芬蘭木棋運動之認識與應用能力。
- （三）透過理論課程、實務操作、教學演練及競賽模擬，培養學員規劃與執行木棋活動之能力。
- （四）推動融合體育與全民運動發展，建立跨年齡、跨族群之共融運動環境。
- （五）建立芬蘭木棋運動指導員人才培育制度，作為後續中級指導員、高級教練及裁判培訓之基礎。

二、指導單位

- （一）運動部
- （二）各場次地方政府體育局
- （三）基隆市政府、臺北市政府、新北市政府、桃園市政府等相關主管機關

三、主辦單位

台灣運動健身產業協會

四、協辦單位

- （一）國立體育大學適應體育學系
- （二）國立臺北護理健康大學
- （三）各場次地方協辦單位及相關運動、教育、社福機構

五、研習日期及地點

（一）臺北場

- 1. 日期：115 年 7 月 12 日（日）
- 2. 地點：國立臺北護理健康大學
- 3. 報名：<https://reurl.cc/R2laOZ>

（二）桃園場

1. 日期：115 年 7 月 19 日（日）
2. 地點：國立體育大學
3. 報名：<https://reurl.cc/WbZpqZ>

（三）新北場

1. 日期：115 年 8 月 2 日（日）
2. 地點：致理科技大學
3. 報名：<https://reurl.cc/GaRMXp>

（四）基隆場

1. 日期：115 年 9 月 6 日（日）
2. 地點：基隆市仁愛區龍門里民活動中心
3. 報名：<https://reurl.cc/9WYgla>

六、研習對象

- （一）各級學校教師、特教教師及教育工作者。
- （二）社區關懷據點、日照中心及長照機構工作人員。
- （三）社福機構、社工及相關服務人員。
- （四）運動教練、體適能指導員及運動推廣人員。
- （五）各級學校體育、休閒、健康促進相關科系學生。
- （六）對芬蘭木棋運動推廣有興趣之社會大眾。

七、課程內容

- （一）芬蘭木棋運動發展與國際趨勢
- （二）芬蘭木棋規則與計分方式
- （三）投擲技巧與基礎戰術
- （四）團體競賽規劃與執行
- （五）銀髮族活動設計與帶領
- （六）兒童及親子活動設計
- （七）融合體育與社區推廣應用
- （八）教學模擬與實務演練
- （九）裁判基礎知能與比賽執行

八、辦理方式

- (一) 採實體研習方式辦理。
- (二) 課程包含講授、示範、實作及分組演練。
- (三) 全程參與課程者核發研習證明。

九、報名方式

- (一) 採線上報名。
- (二) 依完成報名及繳費順序錄取。
- (三) 每場限額 30-40 名。
- (四) 課程洽詢：
 - 1. 官方 LINE：@tfia
 - 2. 電話：02-2821-0023
- (五) 各場次報名連結如下：
 - 1. 台北場 | 7/12 <https://reurl.cc/R2laOZ>
 - 2. 桃園場 | 7/19 <https://reurl.cc/WbZpqZ>
 - 3. 新北場 | 8/2 <https://reurl.cc/GaRMXp>
 - 4. 基隆場 | 9/6 <https://reurl.cc/9WYg1a>

十、課程表

- 1. 09:00—09:30 課程簡介與木棋發展
- 2. 09:30—10:30 規則與計分系統
- 3. 10:30—12:00 投擲技巧與戰術應用
- 4. 12:00—13:00 午休
- 5. 13:00—14:30 競賽規劃與裁判實務
- 6. 14:30—15:30 銀髮與親子活動設計
- 7. 15:30—16:30 融合體育與社區推廣應用
- 8. 16:30—17:00 教學演練與反饋

十一、預期效益

- (一) 培育各縣市芬蘭木棋運動推廣人才。
- (二) 提升學校、社區及機構之活動多元性。

- (三) 促進高齡者、兒童及特殊族群參與運動。
- (四) 建立芬蘭木棋指導員與裁判人才庫。
- (五) 推動芬蘭木棋運動在臺灣之普及與發展。

十二、附則

- (一) 本辦法經主辦單位核定後實施。
- (二) 主辦單位保留課程調整及修改權利。
- (三) 未盡事宜由主辦單位另行公告。

芬蘭木棋運動指導員研習活動相關資料雲端連結

https://drive.google.com/drive/folders/1TuwiISNs8SwqQoJe9MF0NmcVnRPCn3RD?usp=drive_link



MÖLKKY

融合體育活動研習

芬蘭木棋 運動指導員研習

北部四場巡迴開課 | 臺北·新北·基隆·桃園

臺北場

7月12日

國立臺北護理健康大學



新北場

8月2日

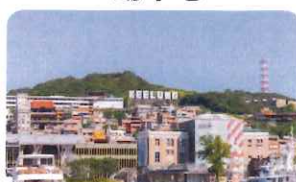
板橋區致理科技大學



基隆場

9月6日

仁愛區龍門里民活動中心



桃園場

7月19日

平鎮區湧光市民活動中心



零基礎可學 | 全年齡可參與 | 社區據點可導入 | 適合親子與長者活動

◆ 完成研習課程，學會 Mölkky 規則、教學帶領、賽事操作與融合活動設計，並獲得研習證明 ◆

一起成為
推動運動平權的
關鍵力量



想報名或詢問課程？
加入官方 LINE
掌握課程資訊・名額
通知・報名提醒

官方LINE
@tfia

電話

02-28210023



指導單位
運動部
Ministry of Sports

主辦單位

台灣運動健身產業協會
TFIA Taiwan Fitness Industry Association

廣告