

曾柏勳

國中體育教師兼排球教練

✉ boxun.tseng@example.com

☎ 0916-234-785

📍 彰化縣

📄 個人總結

7 年國中體育與校隊訓練經驗，擅長以技能分站、體適能紀錄及傷害預防調整課程。熟悉心率監測、TeamBuildr、運動安全檢查和賽事影像分析，能與健康中心、導師及家長協作，讓不同體能起點的學生都能安全參與。

📅 工作經歷

體育教師兼排球隊教練

Aug 2021 - 至今

彰濱文德國中（虛構）• 彰化縣

- 以技能分站和心率區間設計七年級 6 班體適能單元，和 2 位體育教師追蹤 168 名學生 8 週前後測，達到個人耐力目標比例由 57% 升至 82%。
- 用慢動作影片標記發球拋球與擊球點，帶領 18 名校隊球員每週訓練 4 次，協同助教檢視 420 次練習，發球進區率由 63% 提升至 79%。
- 建立每節課前球場、地墊和器材 10 項巡檢表，與總務及健康中心共同處理 23 項改善，全年體育課可預防性擦挫傷通報較前一學年少 31%。
- 以 TeamBuildr 記錄校隊負荷和恢復自評，與 2 位教練每週調整 18 名選手訓練量，因疲勞退出完整訓練的情形由每月 7 人次降至 2 人次。
- 為校內 4 隊 72 名學生安排混合程度聯賽與裁判輪值，協調 6 位導師和 8 位家長志工，賽程延誤場次由 9 場降至 1 場。

青少年排球教練

Jun 2018 - Jul 2021

海線運動教育中心（虛構）• 雲林縣

- 為 12 至 16 歲 32 名學員開設分級傳接球課，使用 5 項動作觀察指標每月回饋，學員能連續完成 10 次傳接者比例由 34% 增至 72%。
- 將週訓練負荷與到課狀況以 Sheets 視覺化，和 3 位教練檢討 2 個梯隊共 640 筆紀錄，因訓練量突增需休息的學員由 11 人降至 4 人。
- 辦理 6 場家長安全說明與運動營養分享，服務 27 個家庭，報名前完成緊急聯絡與健康資料的比例達 100%。
- 以賽後影片會議讓 4 支球隊共 48 名球員自選一項戰術目標，帶隊參加 3 場區域賽，第二場起每局輪轉錯誤平均由 6.2 次降至 2.7 次。

🎓 教育背景

體育學士 體育教育學系

Sep 2014 - Jun 2018

長風體育大學（虛構）• 彰化縣

🏆 技能專長

體育課程:	體適能分站 • 排球基本技術 • 適應體育 • 賽事規則
訓練工具:	TeamBuildr • 心率監測 • 影片分析 • Sheets
安全與協作:	運動傷害預防 • 場地檢查 • 校隊管理 • 家長溝通

📁 專案經驗

校隊負荷與恢復看板

用每日自評與訓練量協助教練提前調整恢復安排。

使用技術: TeamBuildr • 心率監測 • Sheets

全校分級體適能闖關

讓不同起點學生以個人進步和安全參與完成課程目標。

使用技術: 技能分站 • 體適能前後測 • 適應體育

🏆 證書獎項

青少年運動傷害預防研習證書 (虛構)

彰雲運動教育協會 (虛構)

Jun 2024

獎項 | 安全體育課程實踐獎 (虛構)

彰濱文德國中 (虛構)

Jan 2025

🗣️ 語言能力

中文: 母語 英文: 閱讀訓練指引與賽事規則