

# 臺北市政府員工休閒隊社常跑社

## 114 年度報名及上課須知

依據	114年度臺北市政府員工休閒隊社常跑社活動實施計畫。
活動日期與時間	114年5月7、14、21、28日（星期三）晚上6：30至8：30（2小時）。
活動地點及內容	課程講座：114年5月7日於本府市政大樓西北區2樓N201多功能教室辦理講座，由本局聘請專業老師教授與指導（附件）。
	實地練跑：114年5月14、21、28日於國父紀念館、大巨蛋及松山文創園區。 集合地點：市政大樓1樓中庭。 （遇雨天時活動地點改於市政大樓內）
報名對象	本府現職員工（含全日借調或支援）、退休人員。
報名日期及名額	<b>114年3月28日（星期五）中午12：00起至114年4月9日（星期三）下午5：00止</b> ，正取 <b>30</b> 名，依報名日期及時間順序至額滿為止，早於或晚於報名日期（時間）均不受理。
報名方式	請填寫Google表單報名（僅限網路報名），報名網址如下，或掃描QR Code填寫，逾期恕不受理。
	<a href="https://forms.gle/aXJLZGnKb5EDnXlr5">https://forms.gle/aXJLZGnKb5EDnXlr5</a> 
注意事項	請將報名資料填寫完整，現職員工請務必填寫公務信箱及公務電話，以茲證明身分，退休人員報名時請另附退休證明文件傳送至bs1545@gov.taipei或親自送達地政局人事室魏小姐，報名截止日前未傳送（送達）或非報名對象者，恕不受理。
錄取名單公告	錄取名單將於114年4月18日（星期五）前公告於本局網站（ <a href="https://land.gov.taipei/">https://land.gov.taipei/</a> ）首頁 / 公告資訊 / 最新消息，請報名同仁自行上網查詢。

## 個人基本資料

姓名	曾廷瑋
專長	田徑 中長距離、馬拉松訓練 體能訓練法
最高學歷	公立大學體育碩士

## 獲獎紀錄

個人榮譽	入選 2023 第二屆長明賞 決選名單
個人紀錄	5000 公尺:14 分 54 秒 87 10000 公尺:31 分 38 秒 43 半程馬拉松:1 時 07 分 52 秒
最高競賽成就	2014 夏季青年奧林匹克運動會 田徑 2000 公尺障礙 第十二名

## 證照資格

發照單位	證照名稱
中華民國田徑協會	田徑 C 級教練
中華民國體育總會	田徑專任運動教練

## 教學相關經歷

時間	服務單位及職稱
2022. 12~2023. 03	2023 新北市萬金石馬拉松官方訓練營 10K 挑戰馬訓練班_教練
2023. 02~2023. 03	新北市政府鐵道馬拉松接力賽訓練營_教練
2021. 11、2022. 11	臺北市政府常跑社_講師
2022. 09~2022. 10	新北運動聚點 x 森林跑站 金牌選手體驗課_教練
2019. 11~2022. 06	國立政治大學 乙組田徑隊_教練
2020. 05~2020. 06	新北市熱血運動趣 跑步訓練班 教練
2017. 08~2017. 12	2017 台北馬拉松跑步訓練營_助教

獲獎紀錄			
年度	比賽	項目	名次
2023	萬金石馬拉松	挑戰馬10公里	總排一
	入選 第二屆長明賞 決選名單		
2022	臺北馬拉松	半程馬拉松	總排五
	LAVA Xtrail福隆站 越野跑	20 公里	總排一
	長庚紀念醫院 永慶盃路跑賽	10.5 公里	總排一
	長榮航空城市觀光 馬拉松	半程馬拉松	總排二
	全國田徑錦標賽	3000 公尺障礙賽	第一名 (破大會)
2021	全國運動會	3000 公尺障礙賽	第一名 (二連霸)
		5000 公尺	第二名
	全國大專運動會	3000 公尺障礙賽	第一名
		5000 公尺	第一名
2020	台北市秋季盃田徑賽	3000 公尺障礙賽	第一名
		5000 公尺	第二名
	新北市城市盃田徑賽	3000 公尺障礙賽	第二名
	大專田徑公開賽	3000 公尺障礙賽	第一名
	國道馬拉松	10 公里	總排一
	國手資歷		
2016 亞洲越野錦標賽		青年團體組	第四名
2016 亞洲青年錦標賽		10000 公尺	第五名
2014 亞洲青年錦標賽		3000 公尺障礙賽	第四名
2014 夏季青年奧運		2000 公尺障礙賽	第十二名
個人最佳			
5000 公尺		14 分 54 秒	歷代 24 名
10000 公尺		31 分 38 秒	歷代 36 名
半程馬拉松		1 時 07 分 52 秒	歷代第 17 名