

中華民國曲棍球協會

108 年曲棍球運動教練人才培育（舉辦國內教練訓練）講習會

- 一、活動目的：增進國內教練於日常訓練、比賽戰術應用及培養國際曲棍球教練人才。
- 二、主辦單位：教育部體育署。
- 三、協辦單位：中華民國曲棍球協會。
- 四、活動時間：108 年 4 月 12 日（五）至 14 日（日）。
- 五、活動地點：國立竹山高級中學-曲棍球人工草皮球場及習竹樓 1 樓交誼廳。
（南投縣竹山鎮下橫街 253 號）。
- 六、參加資格：具有本會 A、B、C 教練證者（檢附教練證影本），且現仍從事曲棍球訓練工作之教練為主。A、B 級 25 人 C 級 5 人共計 30 人，額滿為止。
- 七、報名方式：請上網填寫 <https://reurl.cc/A46rZ>。
- 八、課程表：

時間\日期課程	4 月 12 日(五)	4 月 13(六)	4 月 14 日(日)
08:00-08:10	報到&開幕式	報到	報到
08:10-09:00	曲棍球規則 (國際規則)	射門動作分析講解 (擊球、推球、挑球)	過人技術訓練
09:10-10:00	熱身運動講解 (靜、動態)	射門動作分析講解 (掃球、反手擊球)	防守技術訓練
10:10-11:00	熱身運動講解 (輔具利用)	角球戰術運用 (小組配球)	體能訓練
11:10-12:00	基本動作分析講解 (反手擊球)	角球戰術運用 (補門)	教練與選手之溝通技巧
午 餐 及 休 息			
13:10-14:00	基本動作分析講解 (推、停球)	角球戰術運用 (接、發球)	擬定訓練計畫 (短/中/長期)
14:10-15:00	基本動作分析講解 (擊球、跑位)	戰略與戰術應用 (攻擊)	實際演練 (一)
15:10-16:00	基本技術訓練 (單手運球)	戰略與戰術應用 (防守)	實際演練 (二)
16:10-17:00	基本技術訓練 (3D 運球)	戰略與戰術應用 (小組配球)	實際演練 (三)
17:00-17:30	賦歸	賦歸	課程提問&結業式 賦歸