

# 113 年度拔河 B 級教練講習會課程表

## 課程表

日期 時間	4/13(六)	4/14(日)	4/20(六)	4/21(日)
08:00   08:30	報到 始業式		學員報到	
08:30   09:20   10:10	拔河運動沿革及發展現況  性別平等教育	室內拔河訓練法	訓練監控	拔河技術操作
10:20   11:10   12:00	兒少運動訓練注意事項  運動禁藥	室外拔河訓練法	運動防護與急救  運動營養學	
12:00   13:30				
13:30   14:20   15:10	運動團隊經營  運動情報蒐集及其分析	重量訓練及評估	運動疲勞及恢復	拔河戰術演練
15:30   16:20	拔河運動規則	體能訓練及評估	訓練週期規劃及實際操作	綜合討論
16:30   17:20	拔河運動術語			檢定測驗/結業式
18:30   20:10	2024 世界室內錦標賽影片觀賞及解析	2023 世界室外錦標賽影片觀賞及解析	運動心理學  運動生理學	