

113 年度拔河 A 級教練講習會課程表

課程表

日期 時間	4/12(五)	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	性別平等教育 兒童及青少年運動訓練注意事項	訓練監控 室內拔河訓練法	重量訓練及評估 體能訓練及評估	運動防護與急救 運動營養學	【術科】 國際拔河規則 (<u>專題研討</u>) 【術科】 拔河技術及戰術 (<u>專題研討</u>)
10:20 11:10 12:00	運動禁藥 奧會模式				
12:00 13:30	午 餐 休 息				
13:30 14:20 15:10	拔河運動 英文術語	室內拔河訓練法	運動團隊經營 管理	訓練週期規劃 及實際操作	【術科】 拔河技術及戰術 (<u>專題研討</u>)
15:30 16:20 16:30 17:20		室外拔河訓練法	運動情報蒐集 及其分析		
16:30 17:20	拔河運動規則 (國際實務經驗 分享)	室外拔河訓練法	運動疲勞及恢復		綜合討論
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	2022 世界運動 會影片觀賞及 解析	運動心理學 運動生理學	檢定測驗/結業 式