

111 年度拔河 C 級教練講習會課程表

研習地點：台南市體育總會會議室(臺南市南區體育路 10 號)

日期 時間	4 月 22 日 (星期五)	4 月 23 日 (星期六)	4 月 24 日 (星期日)
08:40 09:30	報 到 始 業 式	拔河戰術概論 周渝芳	拔河運動術語 卓家馨
09:30 10:20	國家體育政策 陳良乾	教練職責及素養 周渝芳	運動團隊經營管理 卓家馨
10:20 11:10	性平等教育 鍾怡純	教練實務操作 夏毓雯	體能訓練方法 王姿榕
11:10 12:00	拔河運動概念 高佳儀	拔河運動訓練法 夏毓雯	
12:00 13:30	午 餐 休 息		
13:30 15:10	運動疲勞及恢復 李水河 運動傷害防護及急救 李水河	室內拔河技術 凌依華	室外拔河技術 陳麗惠
15:30 16:20	八人制拔河運動規則 黃仁昭	拔河運動技術 高玉珍	檢定測驗
16:20 17:10		訓練計畫擬定 高玉珍	綜合座談/結業式