

112 年度拔河 C 級教練講習會課程表

日 期 時 間	4 月 14 日 (星 期 五)	4 月 15 日 (星 期 六)	4 月 16 日 (星 期 日)
08:40 09:30	報 到 始 業 式	拔河戰術概論 王姿榕	拔河運動技術 甘林依靜
09:30 10:20	國際及國內拔河運動發展現況	教練實務操作 王姿榕	訓練計畫擬定 甘林依靜
10:20 11:10	性平等教育	運動傷害防護及急救 李水河	室內拔河技術 紀碧珠
11:10 12:00	兒童及青少年運動訓練注意事項	運動疲勞及恢復 李水河	
12:00 13:30	午 餐 休 息		
13：30 14：20 15：10	運動禁藥 林書丞	體能訓練方法 張博皓	室外拔河技術 沈佳祥
	八人制拔河運動規則 黃仁昭	教練心理素質 張博皓	
15:30 16:20	拔河運動訓練法 黃婷宜	拔河運動術語 吳念芝	檢定測驗
16:30 17:20	教練職責及素養 黃婷宜	拔河團隊經營管理 吳念芝	綜合座談/結業式
18:20 19:30	運動心理學	運動生物力學	
19:40 20:50	拔河運動要領	拔河運動要領	