

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	