

110 年度拔河 C 級教練講習會課程表

研習地點：花蓮縣宜昌國小會議室(花蓮縣吉安鄉宜昌一街 45 號)

日期 時間	3 月 26 日 (星期五)	3 月 27 日 (星期六)	3 月 28 日 (星期日)
08:40 09:30	報 到 始 業 式	教練制度	拔河運動技術
09:30 10:20	運動疲勞及恢復	國際及國內拔河運 動發展現況	訓練計畫擬定
10:20 11:10	運動傷害防護及急救	教練實務操作	室內拔河技術
11:10 12:00	性平等教育	八人制拔河運動規則	
12:00 13:30	午 餐 休 息		
13:30 15:10	體能訓練方法	拔河運動訓練法	室外拔河技術
		教練職責及素養	
15:30 16:20	運動禁藥	拔河運動術語	檢定測驗
16:20 17:10	教練心理素質	拔河團隊經營管理	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	