

## 109 年度拔河 C 級教練講習會課程表

研習地點：高雄市立鼓山高中(高雄市鼓山區明德路 2 號)

日期 時間	8 月 21 日 (星期五)	8 月 22 日 (星期六)	8 月 23 日 (星期日)
08:40   09:30	報 到 始 業 式	運動疲勞及恢復 (國訓中心)	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 (楊雅婷)	運動傷害防護及急救 (國訓中心)	訓練計畫擬定 (王姿榕)
10:20   11:10	性平等教育	拔河運動戰術運用 (曾宇璋)	室內拔河技術 (李姿怡)
11:10   12:00	運動禁藥 (彭劍勇)	八人制拔河運動規則 (彭文立)	
12:00   13:30	午 餐 休 息		
13:30   15:10	體能訓練方法 (凌依華)	拔河運動訓練學 (陳鵬文) 教練職責及素養 (陳鵬文)	室外拔河技術 (陳麗惠)
15:30   16:20	教練實務操作 (溫獻章)	拔河運動術語 (吳念芝)	檢定測驗
16:20   17:10	教練心理素質 (呂文豪)	拔河團隊經營管理 (周渝芳)	綜合座談/結業式
18:30   20:10	運動心理學	運動生物力學	