

# 中華民國壘球協會 106 年度 A 級壘球教練講習會

## (講習課程表)

### 第一天 8 月 3 日 (星期四)

08:00—08:30	報到
08:30--09:00	開訓典禮
09:00--09:50	球場性別平等教育 (張子揚)
10:00--10:50	壘球運動規則研討 (張子揚)
11:00--11:50	壘球運動規則研討 (張子揚)
12:00--13:00	中午休息
13:00—13:50	投手訓練要領講解 (韓幸霖)
14:50--14:50	投手訓練要領講解 (韓幸霖)
15:00—15:50	投手訓練要領講解 (韓幸霖)
16:00—16:50	投手訓練要領講解 (韓幸霖)

### 第二天 8 月 4 日 (星期五)

08:00—08:50	打擊訓練要領講解 (高俊盛)
09:00—09:50	打擊訓練要領講解 (高俊盛)
10:00—10:50	守備訓練要領講解 (高俊盛)
11:00—11:50	守備訓練要領講解 (高俊盛)
12:00—13:00	中午休息
13:00—13:50	跑壘訓練要領講解 (高俊盛)
14:00—14:50	跑壘訓練要領講解 (高俊盛)
15:00—15:50	體能訓練要領講解 (高俊盛)
16:00—16:50	體能訓練要領講解 (高俊盛)

中華民國壘球協會 106 年度 A 級壘球教練講習會  
(講習課程表)

**第三天 8 月 5 日 (星期六)**

08:00—08:50	運動心理學	(林德隆)
09:00—09:50	運動心理學	(林德隆)
10:00—10:50	運動教練學	(林德隆)
11:00—11:50	運動教練學	(林德隆)
12:00—13:00	中午休息	
13:00—13:50	運動禁藥學	(曾玉萍)
14:00—14:50	運動禁藥學	(曾玉萍)
15:00—15:50	運動傷害及急救	(曾國維)
16:00—16:50	運動傷害及急救	(曾國維)

**第四天 8 月 6 日 (星期日)**

08:00—08:50	運動生理學	(劉 強)
09:00—09:50	運動生理學	(劉 強)
10:00—10:50	運動生物力學	(劉 強)
11:00—11:50	運動生物力學	(劉 強)
12:00—13:00	中午休息	
13:00—13:50	運動情報蒐集及分析	(楊賢銘、陳汝俊)
14:00—14:50	運動情報蒐集及分析	(楊賢銘、陳汝俊)
15:00—15:50	訓練計畫擬定	(楊賢銘)
16:00—16:50	訓練計畫擬定	(楊賢銘)
17:00—18:00	術科測驗	(楊賢銘)
18:10	結訓典禮	