

# 中華民國壘球協會

## 2019 運動教練人才培育講習會課程表

	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29
09:00 - 09:50	國際裁判 賽事案例分享 (林裕松)	內野守備訓練 (朱偉銘)	體能訓練 (朱偉銘)	運動營養學 (陳俊綺)	運動傷害防護 (陳俊綺)
10:00 - 10:50	國際裁判 賽事案例分享 (林裕松)	內野守備訓練 (朱偉銘)	體能訓練 (朱偉銘)	運動營養學 (陳俊綺)	運動傷害防護 (陳俊綺)
11:00 - 11:50	國際裁判 賽事案例分享 (林裕松)	守備訓練內野 (朱偉銘)	體能訓練 (朱偉銘)	運動營養學 (陳俊綺)	運動傷害防護 (陳俊綺)
午休時間					
14:00 - 14:50	手套保養 (賴瑋強)	外野守備訓練 (朱偉銘)	體能訓練 (朱偉銘)	運動疲勞回復 (陳俊綺)	運動傷害防護 (陳俊綺)
15:00 - 15:50	手套保養 (賴瑋強)	外野守備訓練 (朱偉銘)	體能訓練 (朱偉銘)	運動疲勞回復 (陳俊綺)	運動傷害防護 (陳俊綺)
16:00 - 17:00	手套保養 (賴瑋強)	外野守備訓練 (朱偉銘)	體能訓練 (朱偉銘)	運動疲勞回復 (陳俊綺)	運動傷害防護 (陳俊綺)