

中華民國壘球協會 113 年度教練暨裁判專業進修課程研習會課程表

時間	日期	3 月 9 日(六)	3 月 10 日(日)
09：00-09：50		性別平等教育 (馬旭)	運動禁藥 (陳俊綺)
10：00-10：50		兒童訓練安全與權利 認知 (黃至論)	運動傷害防護及急救 (陳俊綺)
11：00-11：50		訓練計畫擬定 (黃至論)	運動疲勞及恢復 (陳俊綺)
午休時間			
13：00-13：50		訓練計畫擬定 (黃至論)	戰術演練 跑壘策略 (王士豪)
14：00-14：50		體能測驗、評估及訓 練 (王士豪)	戰術演練 打擊策略 (王士豪)
15：00-15：50		體能測驗、評估及訓 練 (王士豪)	戰術演練 守備佈陣 (王士豪)
16：00-16：50		技術操作 教練棒運用 (王士豪)	戰術演練 配球策略 (王士豪)
17：00-17：50		技術操作 教練棒運用 (王士豪)	
18：00-19：00		技術操作 教練棒運用 (王士豪)	