

# 中華民國壘球協會

## 110 年度 A 級教練講習會課程表

日期 時間	8 月 23 日 (一)	8 月 24 日 (二)	8 月 25 日 (三)	8 月 26 日 (四)	8 月 27 日 (五)
08：00- 08：50	8：00-8：30 報到				打擊 訓練講解 (王士豪)
	8：30-8：50 開訓				
09：00- 09：50	性別 平等教育 (賴靜慧)	壘球 運動術語 (張子揚)	運動教練 訓練學 (楊賢銘)	運動生理學 (陳俊綺)	打擊 訓練講解 (王士豪)
10：00- 10：50	奧會模式 (楊賢銘)	壘球 運動規則 (張子揚)	運動教練 訓練學 (楊賢銘)	運動生理學 (陳俊綺)	跑壘 訓練講解 (王士豪)
11：00- 11：50	運動心理學 (楊峰州)	運動禁藥 (陳俊綺)	運動競賽技 術及戰術 (楊賢銘)	運動營養學 (陳俊綺)	跑壘 訓練講解 (王士豪)
午休時間					
13：00- 13：50	運動心理學 (楊峰州)	運動禁藥 (陳俊綺)	運動競賽技 術及戰術 (楊賢銘)	運動疲勞及 恢復 (陳俊綺)	內野守備 訓練講解 (楊賢銘)
14：00- 14：50	運動 生物力學 (楊峰州)	運動傷害防 護及急救 (陳俊綺)	訓練 計畫擬定 (楊賢銘)	壘球運動沿 革及發展現 況 (楊賢銘)	內野守備 訓練講解 (楊賢銘)
15：00- 15：50	運動 生物力學 (楊峰州)	運動傷害防 護及急救 (陳俊綺)	訓練 計畫擬定 (楊賢銘)	壘球運動沿 革及發展現 況 (楊賢銘)	外野守備 訓練講解 (楊賢銘)
16：00- 16：50	運動團隊 經營管理 (楊峰州)	體能測驗 評估及訓練 (王士豪)	運動情報蒐 集及分析 (楊賢銘)	運動員 健康管理 (陳俊綺)	外野守備 訓練講解 (楊賢銘)
17：00- 17：50	教練管理學 (楊峰州)	體能測驗 評估及訓練 (王士豪)	運動情報蒐 集及分析 (楊賢銘)	運動員 健康管理 (陳俊綺)	術科測驗 (陳汝俊)