

中華民國壘球協會 114 年度 B 級教練講習會

課程表

日期 時間	8 月 18 日(一)	8 月 19 日(二)	8 月 20 日(三)	8 月 21 日(四)
09：00-09：50	9：00-9：40 報到	性別平等教育 (洪明興)	棒壘球場維護與 經營管理 (王士豪)	運動團隊經營管 理 (黃至論)
	9：40-9：50 開訓			
10：00-10：50	壘球運動術語 (張子揚)	兒童訓練安全與 權利認知 (洪明興)	訓練計畫擬定 (黃至論)	奧會模式 (黃至論)
11：00-11：50	壘球運動規則 (張子揚)	運動心理學 (黃筱雯)	訓練計畫擬定 (黃至論)	學科考試
午休時間				
13：00-13：50	壘球運動規則 (張子揚)	運動心理學 (黃筱雯)	媒體經營與公共 關係 (周正雄)	技術操作 教練棒運用 (黃至論)
14：00-14：50	體能測驗、評估 及訓練 (王士豪)	運動傷害防護與 急救 (黃筱雯)	媒體經營與公共 關係 (周正雄)	技術操作 教練棒運用 (黃至論)
15：00-15：50	體能測驗、評估 及訓練 (王士豪)	運動傷害防護與 急救 (黃筱雯)	運動情報蒐集及 其分析 (周正雄)	技術操作 教練棒運用 (王士豪)
16：00-16：50	戰術演練 投球策略 (王士豪)	運動疲勞與恢復 (黃筱雯)	運動情報蒐集及 其分析 (周正雄)	技術操作 教練棒運用 (王士豪)
17：00-17：50	戰術演練 跑壘策略 (王士豪)	運動禁藥 (黃筱雯)	戰術演練 打擊策略 (周正雄)	技術操作 教練棒運用 (王士豪)
18：00-19：00		棒壘球場維護與 經營管理 (王士豪)	戰術演練 守備策略 (周正雄)	術科考試