

中華民國壘球協會

112 年度 B 級教練講習會課程表

日期 時間	8 月 8 日(二)	8 月 9 日(三)	8 月 10 日(四)	8 月 11 日(五)
08：00- 08：50	8：00-8：30 報到	運動疲勞及恢 復 (陳俊綺)	競賽策略的擬 定與應用 (楊賢銘)	
	8：30-8：50 開訓			
09：00- 09：50	兒童訓練安全 與權利認知 (王士豪)	運動疲勞及恢 復 (陳俊綺)	競賽策略的擬 定與應用 (楊賢銘)	性別 平等教育 (賴靜慧)
10：00- 10：50	體能測驗、評 估及訓練 (王士豪)	運動禁藥 (陳俊綺)	專項戰術演練 (楊賢銘)	媒體應對及公 共關係 (楊博智)
11：00- 11：50	體能測驗、評 估及訓練 (王士豪)	運動傷害防護 及急救 (陳俊綺)	專項戰術演練 (楊賢銘)	媒體應對及公 共關係 (楊博智)
午休時間				
13：00- 13：50	棒壘球場維護 (王士豪)	運動傷害防護 及急救 (陳俊綺)	專項技術操作 (楊賢銘)	運動團隊經營 管理 (楊博智)
14：00- 14：50	棒壘球場維護 (王士豪)	運動教練、訓 練學 (楊賢銘)	專項技術操作 (楊賢銘)	運動團隊經營 管理 (楊博智)
15：00- 15：50	壘球運動術語 (專業外語) (余克勤)	運動教練、訓 練學 (楊賢銘)	專項技術操作 (楊賢銘)	運動心理學 (楊博智)
16：00- 16：50	壘球運動規則 (余克勤)	訓練計畫擬定 (楊賢銘)	專項技術操作 (楊賢銘)	運動心理學 (楊博智)
17：00- 17：50	壘球運動規則 (余克勤)	訓練計畫擬定 (楊賢銘)	術科考試	學科考試