

# 臺北市105年田徑C級教練講習會課表

節次	1月28日 〔星期四〕	1月29日 〔星期五〕	1月30日 〔星期六〕
1	08:00~08:30 報到	08:00~09:00 跳遠訓練法  (邱為榮 老師)	08:00~09:00 田徑運動訓練計畫擬定  (陳九州 教授)
	08:40~09:00 開訓典禮 (饒理 理事長)		
2	09:00~10:00 2017世大運 (陳太正 教授)	09:10~10:10 跳遠訓練法 (邱為榮 老師)	09:10~10:10 田徑運動訓練計畫擬定 (陳九州 教授)
3	10:10~12:10 超越顛峰無傷無痛 放心運動  (紀政 理事長)	10:20~12:20 擲部訓練法 (鐵餅/鉛球/標槍)  (張浩桂 老師)	10:20~12:20 欄架訓練法  (戴世然 教授)
4		午 餐 及 休 息	
5	13:00~14:00 田徑教練對於規則的認識 (郭燦星 教授)	13:00~14:00 短跑與接力訓練法 (王淑華 教授)	13:00~14:00 田徑運動核心肌群訓練 (郭文傑 講師)
6	14:10~15:10 田徑教練對於規則的認識 (郭燦星 教授)	14:10~15:10 短跑與接力訓練法 (王淑華 教授)	14:10~15:10 田徑運動核心肌群訓練 (郭文傑 講師)
7	15:20~16:20 運動傷害學 (陳雅琳 講師)	15:20~16:20 中.長跑與障礙賽跑訓練法 (葉盈志 老師)	15:20~16:20 田徑代表隊經營管理 (潘瑞根 老師)
8	16:30~17:30 運動禁藥 (曾玉華 教授)	16:30~17:30 中.長跑與障礙賽跑訓練法 (葉盈志 老師)	16:30~16:40 結業式
			16:40~17:40 考試

註：授課講師若有變更或課程調動，以研習會場為準。