

台南市武創協會 106 年度教練研習課程表

日期 時間	8 月 12 日 (六)	8 月 13 日 (日)	備註
08 : 00 08 : 10	學員報到		
08 : 10 09 : 50	開訓	重量訓練	
	教練的職責	敏捷協調爆發力訓練	
10 : 00 10 : 50	體能基礎概念	教學與訓練	
11 : 00 11 : 50	核心及平衡訓練	運動科學	
12 : 00 13 : 30	午休		
13 : 30 14 : 20	基礎運動營養	耐力型運動營養特論	
14 : 30 15 : 20	運動傷害防護與諮詢	學科測驗	
15 : 30 16 : 20	戳棍競賽與研討	座談---分享與回饋	
16 : 30 17 : 20	戳棍競賽與研討	結業式	
17 : 30~	賦歸		