

107 年度女子/男子競技體操 C 級教練講習會 課程表

日期 時間	7 月 27 日 (星期五)	7 月 28 日 (星期六)	7 月 29 日 (星期日)
08:10 09:00	基礎體操動作保護法 〈屏東縣立體操館〉 〈〈劉安鈞 教練〉〉	性別與運動參與福利 〈屏東縣立信義國小〉 〈〈葉政憲老師〉〉	訓練法-跳馬 〈國家運動訓練中心〉 〈〈李姪教練、林育信教練〉〉
休息 10 分	休息 10 分	休息 10 分	休息 10 分
09:10 10:00	感覺統合與體操運動 〈屏東縣立體操館〉 〈〈劉安鈞 教練〉〉	2017-2020 年規則 總則講解 〈〈周翠華、黃泰益〉〉	訓練法-高低槓、單槓&吊環 〈國家運動訓練中心〉 〈〈李姪教練、林育信教練〉〉
休息 10 分	休息 10 分	休息 10 分	休息 10 分
10:10 11:00	流暢表現，從心開始(一) 〈運動心理諮詢師〉 〈〈陳泰廷 老師〉〉	國內體操發展規劃與遠景 〈文化大學〉 〈〈陳嘉遠 教授〉〉	訓練法-平衡木、鞍馬&雙槓 〈國家運動訓練中心〉 〈〈李姪教練、林育信教練〉〉
休息 10 分	休息 10 分	休息 10 分	休息 10 分
11:10 12:00	流暢表現，從心開始(二) 〈運動心理諮詢師〉 〈〈陳泰廷 老師〉〉	始業式 〈體操協會〉	訓練法-地板 〈國家運動訓練中心〉 〈〈李姪教練、林育信教練〉〉
12:00~13:30	午餐	午餐	午餐
13:30 14:20	常見體操運動傷害 緊急處理 〈高雄醫學大學〉 〈〈姚馨貽 防護員〉〉	競技體操體能訓練 〈國家運動訓練中心〉 〈〈陳智郁 教練〉〉	競技體操選手的飲食計畫 (賽前與賽後) 〈國家運動訓練中心〉 〈〈曾怡鈞 營養師〉〉
休息 10 分	休息 10 分	休息 10 分	休息 10 分
14:30 15:20	基礎伸展與放鬆 〈高雄醫學大學〉 〈〈姚馨貽 防護員〉〉	力學 〈國家運動訓練中心〉 〈〈陳智郁 教練〉〉	運動禁藥 〈國家運動訓練中心〉 〈〈曾怡鈞 營養師〉〉
休息 10 分	休息 10 分	休息 10 分	休息 10 分
15:30 16:20	運動科學協助體操專業訓練 (影像回饋系統) 〈國家運動訓練中心〉 〈〈王宇涵 研究員〉〉	兒童動作發展 〈國家衛生研究院-群體健康科學研究所〉 〈〈曾鈺婷博士〉〉	學科測驗 〈體操協會〉
休息 10 分	休息 10 分	休息 10 分	休息 10 分
16:30 17:20	運動科學協助體操專業訓練 (影像回饋系統) 〈國家運動訓練中心〉 〈〈王宇涵 研究員〉〉	動作技能訓練與表現 〈國家衛生研究院-群體健康科學研究所〉 〈〈曾鈺婷博士〉〉	綜合座談 〈體操協會〉

 體能訓練
 運動科學
 性別平等
 運動醫學
 術科技術操作(含座談)