中華民國曲棍球協會

108年曲棍球運動教練人才培育（舉辦國內教練訓練）講習會

一、活動目的：增進國內教練於日常訓練、比賽戰術應用及培養國際曲棍球教練人才。

二、主辦單位：教育部體育署。

三、協辦單位：中華民國曲棍球協會。

四、活動時間：108年4月12日（五）至14日（日）。

五、活動地點：國立竹山高級中學-曲棍球人工草皮球場及習竹樓1樓交誼廳。

 （南投縣竹山鎮下橫街253號）。

六、參加資格：具有本會A、B、C教練證者（檢附教練證影本），且現仍從事

 曲棍球訓練工作之教練為主。A、B級25人C級5人共計30

 人，額滿為止。

七、報名方式：請上網填寫<https://reurl.cc/A46rZ> 。

八、課程表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時間\日期課程  |  4月12 日(五) | 4月13(六) | 4月14日(日) |
| 08:00-08:10 | 報到&開幕式 | 報到 | 報到 |
| 08:10-09:00 | 曲棍球規則(國際規則) | 射門動作分析講解（擊球、推球、挑球） | 過人技術訓練 |
| 09:10-10:00 | 熱身運動講解(靜、動態) | 射門動作分析講解（掃球、反手擊球） | 防守技術訓練 |
| 10:10-11:00 | 熱身運動講解(輔具利用) | 角球戰術運用（小組配球） | 體能訓練 |
| 11:10-12:00 | 基本動作分析講解（反手擊球） | 角球戰術運用（補門） | 教練與選手之溝通技巧 |
| 午　餐　及　休　息 |
| 13:10-14:00 | 基本動作分析講解（推、停球） | 角球戰術運用（接、發球） | 擬定訓練計畫（短/中/長期） |
| 14:10-15:00 | 基本動作分析講解（擊球、跑位） | 戰略與戰術應用(攻擊) | 實際演練(一) |
| 15:10-16:00 | 基本技術訓練(單手運球) | 戰略與戰術應用(防守) | 實際演練(二) |
| 16:10-17:00 | 基本技術訓練(3D運球) | 戰略與戰術應用(小組配球) | 實際演練(三) |
| 17:00-17:30 | 賦歸 | 賦歸 | 課程提問&結業式賦歸 |