

中華民國民俗體育運動協會

112 年丙級教練講習會課程內容

日期 課程表	12 月 1 日 (星期五)	12 月 2 日 (星期六)	12 月 3 日 (星期日)
第一節 08：20-09：10	民俗體育特點 和發展趨勢	性別平等教育	民俗體育【陀螺】 比賽規則、基礎技術
第二節 09：20-10：10			民俗體育【扯鈴】 技術指導、基礎技術
第三節 10：20-11：10	民俗體育 實用英文	民俗體育【扯鈴】 比賽規則	運動傷害防護
第四節 11：20-12：10			
12：10-13：00	午 餐 時 間		
第五節 13：10-14：00	民俗體育【跳繩】 比賽規則	運動科學理論	運動營養學
第六節 14：10-15：00			
第七節 15：10-16：00	民俗體育【跳繩】 基礎技術、技術指導	民俗體育 體能訓練法	術科測驗
第八節 16：10-17：00		兒童及青少年 運動訓練注意事項	學科測驗