

中華民國相撲協會112年第一次C級教練講習會課程表（共24小時）

地點：台南市立延平國民中學（台南市北區公園路750號）會議教室（樂齡）勤學樓一樓

※暫定課程，依當天實際狀況為主

日期	7月28日	7月29日	7月30日
星期	五	六	日
07:45 08:10	報到 開訓典禮	報到	報到
08:10 09:00	相撲運動沿革及發展現況 (李明峻)	運動生理學 (李俊儀)	相撲技術操作① (楊程安)
09:10 10:00	相撲運動術語 〔專項外語〕 (李明峻)	運動心理學 (李俊儀)	相撲技術操作② (楊程安)
10:10 11:00	性別平等教育 (鍾成鴻)	運動教練、訓練學 (李俊儀)	相撲技術操作③ (楊程安)
11:10 12:00	運動禁藥 (暫定講師)	訓練計畫擬定 (李俊儀)	相撲技術操作④ (楊程安)
12:00 13:00	午 餐		
13:10 14:00	體能測驗評估及訓練 (蘇煥鈞)	相撲運動規則 (陳凱鈞)	相撲技術操作⑤ (蔡瑋倫)
14:10 15:00	運動傷害防護及急救 (蘇煥鈞)	兒童及青少年運動訓練注意 事項 (陳凱鈞)	相撲技術操作⑥ (蔡瑋倫)
15:10 16:00	運動營養學 (蘇煥鈞)	運動情報蒐集及其分析 (陳凱鈞)	相撲技術操作⑦ (蔡瑋倫)
16:10 17:00	運動競賽技術及 戰術 (蘇煥鈞)	教練職責及素養 (陳凱鈞)	相撲技術操作⑧ (蔡瑋倫)
17:10 18:00			測驗時間