

# 中華民國相撲協會112年第二次C級教練講習會課程表(共24小時)

地點：臺北市立大學天母校區（台北市士林區忠誠路二段101）鴻坦樓5樓519

相撲技術操作課程於新北市石門相撲場上課

※暫定課程，依當天實際狀況為主

日期	8月9日	8月10日	8月11日
星期	三	四	五
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)	相撲運動規則 (曾志民)	相撲技術操作① (李明峻)
09:10   10:00	運動禁藥 (曾玉華)	兒童及青少年運動訓練注意事項 (曾志民)	相撲技術操作② (李明峻)
10:10   11:00	運動心理學 (洪聰敏)	運動營養學 (侯建文)	相撲技術操作③ (李明峻)
11:10   12:00	性別平等教育 (伍維婷)	運動生理學 (侯建文)	相撲技術操作④ (李明峻)
12:00   13:00	午餐		
13:10   14:00	教練職責及素養 (陳鉸澈)	運動教練、訓練學 (陳鉸澈)	相撲技術操作⑤ (曾志民)
14:10   15:00	體能測驗評估及訓練 (陳俊儒)	訓練計畫擬定 (陳鉸澈)	相撲技術操作⑥ (曾志民)
15:10   16:00	運動傷害防護及急救 (陳俊儒)	運動情報蒐集及其分析 (徐敬亭)	相撲技術操作⑦ (曾志民)
16:10   17:00	相撲運動術語 〔專項外語〕 (李明峻)	運動競賽技術及戰術 (徐敬亭)	相撲技術操作⑧ (曾志民)
17:10   18:00	/		測驗時間