

113 年第二次 C 級教練講習會課程表(草案)

| 時間日期 | 5 月 3 日(五) | 5 月 4 日(六) | 5 月 5 日(日) | 5 月 23 日(四) 5 月 24 日(五) |
|-------------|--------------|-----------------------|---------------------|----------------------------|
| 地點 | 台中國際高爾夫球場會議室 | | | |
| 08:10-08:30 | 報到 08:30 開訓 | 報到 | 報到 | 2 回合 術科測驗 |
| 08:40-10:10 | 專項體能訓練 | 高爾夫規則 | 運動傷害防護 | |
| | 張家根 | 何仲義 | 劉浩霖 | |
| 10:10-10:20 | 休息 | | | |
| 10:20-11:50 | 專項體能訓練 | 高爾夫規則 | 運動疲勞及恢復 | |
| | 張家根 | 何仲義 | 劉浩霖 | |
| 11:50-13:00 | 午休 | | | |
| 13:00-14:30 | 技術指導 | 運動心理學 | 球具基本檢測 | |
| | 張創宇 | 張涵筑 | 謝建民 | |
| 14:30-14:40 | 休息 | | | |
| 14:40-16:10 | 技術指導 | 14:40-15:30 性別平等教育 | 學科測驗 14:40-15:40 | |
| | 張創宇 | 許純昌 | | |
| 16:10-16:20 | 休息 | | 賦歸 | |
| 16:20-17:50 | 高爾夫科技器材 | 15:40-16:30 運動禁藥 | | |
| | 張創宇 | 禁藥基金會 | | |
| 17:10 | 賦歸 | 賦歸 | | |

備註：兒童訓練安全、運動術語課程於各專項課程中涵蓋。