

中華民國棒球協會舉辦 111 年臺東縣 C 級棒球教練講習會 課 程 表

日期	時間	課程	講師
3 月 26 日 (六)	08:00-09:00	報到、開訓典禮	秘書長
	09:01-11:00	運動營養與禁藥	
	11:10-12:00	運動傷害與防護	
	12:01-13:00	午餐	
	13:01-13:50	運動營養與禁藥	
	14:00-14:50	運動心理學	
	15:00-15:50	運動倫理與道德	
	16:00-18:00	基本體能訓練	
3 月 27 日 (日)	08:00-11:00	棒球規則介紹與專業英語術語	
	11:10-12:00	情報蒐集與分析	
	12:01-13:00	午餐	
	13:01-14:50	捕手訓練法	
	15:00-16:00	性別平等教育	
	16:10-18:00	守備訓練法與戰術運用	
3 月 28 日 (一)	08:00-10:00	跑壘訓練法與戰術運用	
	10:10-11:00	投手訓練法	
	11:10-12:00	打擊訓練法與戰術運用	
	12:01-13:00	午餐	
	13:01-13:50	打擊訓練法與戰術運用	
	14:00-15:00	選才與訓練計畫擬定	
	15:01-16:00	術科測驗	
	16:01-18:00	學科測驗	

地點：3 月 26~28 日 國立臺東大學附屬體育實驗高級中學國際會議廳、棒球場

3 月 27 日 國立臺東大學淑真講堂、運動場