

(附件二)

中華民國排球協會 104 年度 C 級教練講習會(高雄市)課程表

日期 課程	5 月 22 日 (星期五)	5 月 23 日 (星期六)	5 月 24 日 (星期日)	
	上午	8:30—8:50 報到 8:50—9:00 開訓	8:30—9:50 排球基本隊形介紹	8:30—9:50 發球、接發球技術 介紹、指導與操作
主持人	主任委員			
午	9:00—10:20 準備運動 (含伸展操、收操) 及基本體能	10:10—12:00 扣球技術介紹 、指導與操作	10:10—12:00 綜合防守練習	
	10:30—12:00 運動傷害預防 、急救與營養			
主持人				
下午	13:00—13:50 運動禁藥	13:00—14:50 低手、上手傳球及 舉球技術介紹、 指導與操作	13:00—13:50 學科測驗	
	主持人		奧會遴派	協會幹事部
	14:00—14:50 奧會模式		14:00—15:30 術科測驗	
	主持人	奧會遴派		
	15:00—16:50 排球規則介紹	15:00—16:50 攔網技術介紹 、指導與操作	15:40—16:30 問題研討與 經驗分享	
	主持人		全體講師	
	17:00—17:50 排球運動的沿革 、發展與趨勢	溫故知新	16:30 結訓典禮	
	主持人			