

中華帕拉林匹克總會  
111 年身心障礙健力 B 級教練講習會課程表

日期 課程 時間	8 月 19 日 星期五	8 月 20 日 星期六	8 月 21 日 星期日
7:40-8:00	報到/開訓典禮 人員:工作人員	報到 人員:工作人員	
08:00-10:00	帕拉健力規則 講師:張來秀 共同科目	運動傷害防護及 青少年運動防護 講師:陳佩宜 運動醫學	健力動作實務操作 講師:蔡素盆 運動訓練
10:00-12:00	帕拉健力規則 講師:張來秀 共同科目	運動按摩與恢復 講師:陳佩宜 運動醫學	健力動作實務操作 講師:蔡素盆 運動訓練
12:00-13:00	午休時間		
13:00-15:00	國家體育政策 講師:何敏 共同科目	運動禁藥管制 講師:曾玉華 共同科目	健力訓練方法及青少年運 動訓練概論 講師:張來秀 運動訓練
15:00-17:00	運動生理學 講師:侯建文 運動科學	性別平等教育 講師:曾玉華 共同科目	重量訓練方法 講師:張來秀 運動訓練
17:00-19:00	運動心理學 講師:楊涵筑 運動科學	肌力訓練及 青少年訓練概論 講師:胡惠貞 運動訓練	學/術科測驗 綜合座談 主持人:許火塗
19:00-21:00	教練職責及管理 講師:許火塗 運動管理	情報蒐集及分析 講師:胡惠貞 運動管理	

\*8/19、20 上課地點：出力健身館（新北市永和區永和路一段 93 號 2 樓）。

\*8/21 上課地點：新北市板橋第一運動場南門教室（新北市板橋區漢生東路 278 號）。

\*講師邀聘中，若有更動不另行通知，以實際上課為主。