A級教練講習會

課程時間表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期  時間 | 2月13日  星期六 | 2月14  星期日 | 2月15  星期一 | 2月16  星期二 | 2月17  星期三 | 2月18  星期四 | 2月19  星期五 | 2月20  星期六 |
| 9:00-10:30 |  | 運動生理學 | 運動解剖學 | 運動  禁藥管制 | 運動生理學 | 男子-雙槓  女子-跳馬 | 8:30-13:00  實  踐  考  試 | 歸賦 |
| 10:30-10:45 休息 茶 敘 | | | | | | |
| 10:45-12:15 | 講師會議 | 運動  生物力學 | 運動生物力學 | 運動生理學 | 男女子  彈翻床訓練對體操的運用 | 男子-雙槓  女子-藝術性及音樂 |  |
|  | 12:45-14:00 | 午 餐 | | | | | | |
| 14:00-15:30 | 講師會議 | 男子-地板  女子-跳馬 | 男子-鞍馬  女子-地板 | 男子-吊環  女子-平衡木 | 男子-跳馬  女子-地板  跳、轉 | 男子-單槓  女子-地板 | 午  餐  閉  幕 |
| 15:30-15:45 | 休息 咖啡 、茶 時間 | | | | | |
| 15:45-17:15 |  | 奧會模式 | 男子-鞍馬  女子-地板 | 男子-吊環  女子-平衡木 | 男子-跳馬  女子高低槓 | 男子-單槓  女子-平衡木 |
|  | 19:30-21:00  開幕  課程及考試說明 | 17:30-19:00  男子-地板  女子高低槓 | 17:30-19:00  男女子  音樂及律動 | 個人預習  考試準備 | 個人預習  考試準備 | 19:30-20:30  理論考試 |  |