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 |  |