# 中華民國 108 年 A 級手球教練講習暨檢定課程表

| 時間 | 11 月 28 日（四） | 11 月 29 日(五) | 11 月 30 日(六) | 12 月 1 日(日) | 12 月 2 日(一) |
|---|---|---|---|---|---|
| 08：00<br>｜<br>10：00 | 青少年手球運動選手培育理念與實務<br>Klaus Feldmann | 熱身與手球專項體能訓練<br>Klaus Feldmann | 手球運動敏捷與速度訓練<br>Klaus Feldmann | 速度攻擊與對之防守陣式<br>Klaus Feldmann | 運動禁藥概論<br>吳旻寰 教授 |
| 10：10<br>｜<br>12：00 | 青少年手球運動選手培育理念與實務<br>Klaus Feldmann | 個人攻防技術與守門員訓練<br>Klaus Feldmann | 手球運動敏捷與速度訓練<br>Klaus Feldmann | 速度攻擊與對之防守陣式<br>Klaus Feldmann | 職場上的性別互動、性別與科技<br>高惠春 教授 |
| 12：10<br>｜<br>13：20 | 中　午　休　息 | | | | |
| 13：30<br>｜<br>15：30 | 2019世青男錦標賽攻擊防守戰術分析<br>Klaus Feldmann | 小組合作攻擊<br>Klaus Feldmann | 攻擊性防守陣式<br>Klaus Feldmann | 運動前中後的飲食及腸胃道對運動能力的影響<br>侯建文 教授 | A 級教練檢定考試 |
| 15：40<br>｜<br>17：30 | 2019世青男錦標賽規則判例探討<br>Klaus Feldmann | 小組合作攻擊<br>Klaus Feldmann | 攻擊性防守陣式<br>Klaus Feldmann | 手球常見運動傷害預防及傷後回場準備<br>石雅智 講師 | |
| 18：00<br>｜<br>20：00 | | 小組合作攻擊<br>Klaus Feldmann | 攻擊性防守陣式<br>Klaus Feldmann | | |