

中華民國自由車協會
115年度A級教練講習會課程表

日期 時間	6月4日 (星期四) /增能	6月5日 (星期五) /增能	6月6日 (星期六) /增能	6月7日 (星期日) /增能	6月8日 (星期一)
07:30 至 08:00	報到/始業式	報到	報到	報到	報到
08:00 至 09:00	自由車運動術語 (Andrew Williams 教練)	運動心理學 (一) (Andrew Williams 教練)	訓練計劃擬定 (一) (Andrew Williams 教練)	自由車專項訓練 (一) (Andrew Williams 教練)	運動禁藥 (陳琮曉講師)
09:00 至 10:00	運動生理學 (一)：生理需求分 析 (Andrew Williams 教練)	運動心理學 (二) (Andrew Williams 教練)	訓練計劃擬定：技 術成熟度與戰術理 解 (Andrew Williams 教練)	自由車專項訓練 (二) (Andrew Williams 教練)	運動與法律 (一) (國內講師)
10:00 至 11:00	運動生理學 (二)：生理需求分 析 (Andrew Williams 教練)	自由車器材與服裝 (Andrew Williams 教練)	運動傷害防護及急 救 (Andrew Williams 教練)	體能測驗、評估及 訓練(一) (Andrew Williams 教練)	運動與法律 (二) (國內講師)
11:00 至 12:00	運動教練學(一)： 體能與戰術結構 (Andrew Williams 教練)	自由車運動規則 (Andrew Williams 教練)	運動疲勞及恢復 (一) (Andrew Williams 教練)	體能測驗、評估及 訓練(二) (Andrew Williams 教練)	奧會模式 (國內講師)
13:00 至 14:00	運動教練學(二)： 體能與戰術結構 (Andrew Williams 教練)	運動營養學 (Andrew Williams 教練)	運動疲勞及恢復 (二) (Andrew Williams 教練)	運動情報蒐集及其 分析(一) (Andrew Williams 教練)	帶隊經驗分享 (劉家良教練)
14:00 至 15:00	運動員健康管理： 傷後三階段回歸模 型 (Andrew Williams 教練)	實作：配速演練 (Andrew Williams 教練)	運動團隊經營管理 (一) (Andrew Williams 教練)	運動情報蒐集及其 分析(二) (Andrew Williams 教練)	帶隊經驗分享 (劉家良教練)
15:00 至 16:00	實作：TP分段配速 (Andrew Williams 教練)	實作：單日多場強 度 (Andrew Williams 教練)	運動團隊經營管理 (二) (Andrew Williams 教練)	運動生物力學 (一) (Andrew Williams 教練)	考試測驗 結業式
16:00 至 17:00	實作：比賽節奏建 立 (Andrew Williams 教練)	實作：技術修正訓 練 (Andrew Williams 教練)	實作：比賽節奏模 擬 (Andrew Williams 教練)	運動生物力學 (二) (Andrew Williams 教練)	性別平等教育-運 動領域中性別平 等議題 (許瓊云教授) (可自行於家中 觀看線上課程)

17:00 至 18:00					兒童訓練安全與 權力之認知1 (許瓊云教授) (可自行於家中 觀看線上課程)
---------------------	--	--	--	--	--