

中華民國現代五項暨冬季兩項運動協會

2023 年 UIPM 一級教練講習會課程表

	八月14 星期一	八月15 星期二	八月16 星期三	八月17 星期四	八月18 星期五
09:00-10:15	簡介和一般方面	準備訓練程： 游泳	練習： 游泳	競賽組織	障礙簡介
10:15-10:30	休 息				
10:30-12:00	發展策略	準備訓練程： 游泳	練習： 游泳	練習： 三項及跑射比賽	面向道路：從 GLRCT 到奧運會
12:00-13:15	休 息				
13:15-15:00	如何檢測五項運 動員？	準備培訓程： 跑步射擊	練習： 跑步射擊	競賽匯報 週期和計劃	考試
15:00-15:15	休 息				
15:15-16:30	培訓計劃： 身體、技術和心 理技能	準備培訓程： 跑步射擊	練習： 跑步射擊匯報	分期和規劃	閉幕儀式

以上課程視情況或講師上課時程可調整課程時間，主辦單位保有調整權限。

※ 術科課程操作請穿著運動服裝。

※ 術科課程所需裝備請自備。