

115年臺北市中正高級中學擊劍共享資源研習計畫

- 一、依據：臺北市政府體育局115年度臺北市基層競技運動選手訓練站聘請外籍教練補助實施計畫
- 二、宗旨：為推廣本市擊劍運動之發展，並強化校際及社區間之合作與資源共享，透過器材資源共享、場地借用、教學觀摩及教練技、戰術分析等方式，促進選手間經驗交流，提升整體訓練品質與參與意願，並帶動本市擊劍運動向下扎根及向上提升之發展目標。
- 三、研習日期：115年9月14日（星期一）
- 四、研習時間：下午 14:00 - 19:00
- 五、研習地點：本校迎曦樓三樓擊劍教室
- 六、研習對象：本市基層訓練站人員
- 七、講師名單：香港籍胡兆祥教練
- 八、課程表：

日期	9/14(一)	講師
13:50-14:00	報到	
14:00-14:50	運動心理學	主講人：胡兆祥教練
15:00-15:50	體能測驗、評估及訓練	
16:00-16:50	策略的擬定與應用(技術與戰術)	
17:00-17:50	策略的擬定與應用(技術與戰術)	
18:00-18:50	技術綜合演練	
18:50-19:00	分享成果	