

國立高雄科技大學

* * * * 隊

* * 學年度
* * * * 訓練計畫書

指導教練: * * * *

訓練時間: 每週 * *、* * 日

訓練地點:

壹、訓練目標：* * * * 奪取佳績,為本校爭光!

貳、訓練比賽分期：* * * * 賽

(一)準備期：

(二)比賽期：

(三)恢復期：

全國大專院校錦標賽

(一)準備期：

(二)比賽期：

(三)恢復期：

參、訓練地點：本校楠梓校區* * * *

肆、訓練重點：

(一)準備期：* * * * 。

(二)比賽期：* * * * 。

(三)恢復期：* * * * 。

伍、訓練內容：

準備期：

日期	課程	地點

注意：訓練之前和訓練之後都必須做伸展和熱身操10～15分鐘活動。

比賽期：

日期	課程	地點

注意：訓練之前和訓練之後都必須做伸展和熱身操10～15分鐘活動。

陸、預期效益：預期在* * * * 錦標賽中奪取佳績。

柒、督導考核：教練負責訓練技術指導,並接受體育室考核。