## 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:

参、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。