

107 年全校運動會教職員工大隊接力指導課程

主旨：為促進清華大學教職員工運動風氣，提升大隊接力競賽成績表現，特開設指導課程。

指導教練	吳政憲	體育系學生-田徑專長
	潘振恩	體育系學生-田徑專長
	田翔云	體育系學生-田徑專長

1. 練習地點：清華大學田徑場

2. 練習時間：

A 訓練時段：10 月 15 日至 11 月 05 日，每週一 17:30-18:30 共計 4 場次

B 訓練時段：10 月 17 日至 11 月 07 日，每週三 17:30-18:30 共計 4 場次

3. 指導內容：

A 時段練習		B 時段練習	
時間	指導內容	時間	指導內容
107/10/15 星期一 (17:30-18:30)	1.體適能訓練 2.敏捷訓練 3.測驗 100 公尺 4.接力規則說明	107/10/17 星期三 (17:30-18:30)	1.體適能訓練 2.敏捷訓練 3.測驗 100 公尺 4.接力規則說明
107/10/22 星期一 (17:30-18:30)	1.敏捷訓練 2.短距離速度訓練 3.短程接力訓練	107/10/24 星期三 (17:30-18:30)	1.敏捷訓練 2.短距離速度訓練 3.短程接力訓練
107/10/29 星期一 (17:30-18:30)	1.短距離速度訓練 2.全程接力訓練	107/10/31 星期三 (17:30-18:30)	1.短距離速度訓練 2.全程接力訓練
107/11/05 星期一 (17:30-18:30)	1.全程接力訓練與測驗	107/11/07 星期三 (17:30-18:30)	1.全程接力訓練與測驗

注意事項

1. 請將報名表寄到信箱 physical@my.nthu.edu.tw。如有疑問請洽體育室陳郁慈(分機 34675)
2. 練習時間可再行與指導教練協商。
3. 各單位可自備運動飲料及點心，以慰勞選手。
4. 參加人員請穿著運動服裝及運動鞋，並請自備毛巾及外套。

請將報名表寄到信箱 physical@my.nthu.edu.tw。如有疑問請洽體育室陳郁慈(分機 34675)。

報名單位		聯絡方式	
選擇訓練時段方格內請打勾			
A 訓練時段 <input type="checkbox"/>		B 訓練時段 <input type="checkbox"/>	