

## 2017 一級射箭教練班

### 課程時間表

| 日期         | 地點         | 時間               | 課堂                                 |
|------------|------------|------------------|------------------------------------|
| 3/1 (星期二)  | 奧運大樓賽馬會演講廳 | 7-10pm           | 乙一 射箭簡介                            |
| 5/1 (星期四)  | 奧運大樓賽馬會演講廳 | 7-10pm           | 乙二 弓箭原理                            |
| 8/1 (星期日)  | 獅子山射箭場     | 9-12pm<br>1-4 pm | 丙一 基本射箭工藝(第一組)<br>丙一 基本射箭工藝(第二組)   |
| 10/1(星期二)  | 奧運大樓賽馬會演講廳 | 7-10pm           | 乙三 射箭技術                            |
| 12/1(星期四)  | 奧運大樓賽馬會演講廳 | 7-10pm           | 甲一 運動科學                            |
| 15/1 (星期日) | 獅子山射箭場     | 9-12pm<br>1-4 pm | 丙二 射箭技術(第一組)<br>丙二 射箭技術(第二組)       |
| 17/1(星期二)  | 奧運大樓賽馬會演講廳 | 7-10pm           | 甲二 運動醫學與教練法                        |
| 19/1(星期四)  | 奧運大樓賽馬會演講廳 | 7-10pm           | 甲三 教練管理                            |
| 24/1(星期二)  | 奧運大樓賽馬會演講廳 | 7-10pm           | 乙四 比賽簡介                            |
| 26/1(星期四)  | 奧運大樓賽馬會演講廳 | 7-10pm           | 筆試                                 |
| 5/2(星期日)   | 獅子山射箭場     | 9-12pm<br>1-4 pm | 丙三 同樂日教學技巧(第一組)<br>丙三 同樂日教學技巧(第二組) |
| 5/3(星期日)   | 獅子山射箭場     | 9-12pm<br>1-4 pm | 丙一 基本射箭工藝(第三組)<br>丙一 基本射箭工藝(第四組)   |
| 12/3(星期日)  | 獅子山射箭場     | 9-12pm<br>1-4 pm | 丙二 射箭技術(第三組)<br>丙二 射箭技術(第四組)       |
| 19/3(星期日)  | 獅子山射箭場     | 9-12pm<br>1-4 pm | 丙三 同樂日教學技巧(第三組)<br>丙三 同樂日教學技巧(第四組) |