

# 100 年度中華民國滑冰協會 B 級花式滑冰教練講習會

體總輔字第 XXXXXXXX 號  
冰協達字第 1000000075 號

- 一、宗旨：為提升國內花式滑冰教練素質、專業與教學技術，提升國內花式滑冰技術水準，培養優秀教練人才，以利我國花式滑冰運動的全面發展。
- 二、指導單位：行政院體育委員會、中華民國體育運動總會
- 三、主辦單位/承辦單位：中華民國滑冰協會
- 四、協辦單位：台北市體育會、財團法人台北市文化基金會
- 五、講習日期：100 年 8 月 19 日至 8 月 21 日，共計三天  
講習地點：行政院體委會八樓會議室（台北市朱崙街 20 號）
- 六、參加資格：凡年滿 21 歲，品行端正具中等學校以上畢業並對花式滑冰運動有特殊造詣且具備下列各項資格之一者：
  - 1) 現任 B 級教練。
  - 2) 具備 C(縣、市)級教練資格滿 1 年以上實際教學經驗者，發證日期必須是 99 年 8 月 19 日以前』(須附 C 級教練證影本，以資證明，否則不予受理)。
  - 3) 曾獲選為國家代表隊隊員並參加正式錦標賽者(奧運、亞運、世界盃、亞洲盃、洲際盃等)。
- 七、報名日期：即日起至 100 年 8 月 15 日止。
- 八、報名費用：3,000 元。含學員午餐伙食費、講師鐘點費、教材講義費、行政費、考試費、證照費。(不含教練年度註冊費)
- 九、報名辦法：
  1. 詳填報名表並浮貼照片二張。
  2. 檢附 C 級教練證影本乙份及報名表 E-Mail 或傳真至協會會
  3. 報名地址：中華民國滑冰協會(台北市朱崙街 20 號 610 室)
  4. 報名方式：傳真電話：02-27782778 連絡電話：02-87711451
  5. E-mail：[tpeskating@sports-hotline.com.tw](mailto:tpeskating@sports-hotline.com.tw)
  6. 繳費方式：於講習會報到時一併繳交
  7. 報名表(如附件)。

# 100 年度中華民國滑冰協會 B 級花式滑冰教練講習會

8. 報名人數：二十名為限，如講習會報名學員尚未達到二十人將不授課。

十、考評辦法：(一) 出席時數 20%，缺席三小時(含)以上不予計分。  
(二) 學科測驗 80%。

十一、證書核發：總成績未達七十五分者，將不予核發 B 級教練證。

十二、附則：

1. 學員全程參加講習會者，中華民國滑冰協會核發結業證書。
2. 凡參加講習會經由甄試評定錄取者，則由中華民國滑冰協會陳報中華民國體育運動總會核備，並核發 B 級教練証。
3. 參加講習人員資格由本會審核之，講習會之教材講義及午餐由本會統籌提供。
4. 凡參加講習會學員缺課達四小時以上者，將喪失考試資格。
5. 因故無法參加者請於活動舉行前七日通知協會承辦人員，否則概不退費。

十三、本辦法經中華民國滑冰協會花式滑冰委員會通過後，報請中華民國體育運動總會核定後實施(修正時亦同)。

# 100 年度中華民國滑冰協會 B 級花式滑冰教練講習會

## 課程配當表

日期/時間	8 月 19 日(週五)	主講人
08:00-09:00	報到及始業式、教練職責	李廣淮/吳奕德
09:00-10:30	國際滑冰總會&中華民國滑冰協會之介紹	李廣淮/吳奕德
10:30-12:00	2011 年 ISU #1649 公告 - 青少年比賽規則介紹	葉啟煌
<b>12:00-13:00</b>	<b>午餐休息時間</b>	
13:00-14:00	滑冰運動之體適能訓練(有氧及無氧訓練)	劉爵維
14:00-15:00	滑冰運動之體適能訓練(有氧及無氧訓練)	劉爵維
15:00-16:00	運動營養學與生理學	曾國維
16:00-17:00	運動傷害防護與復健	曾國維
日期/時間	8 月 20 日(週六)	主講人
08:00-09:00	禁藥管制規範	吳奕德
09:00-10:00	2011/2012 ISU 花式滑冰比賽介紹及規則	吳奕德
10:00-11:00	2011/2012 ISU Junior/Senior 比賽動作講解	吳奕德
11:00-12:00	CTSU 花式各級動作及舞步講解(5 級~7 級)	吳奕德
<b>12:00-13:00</b>	<b>午餐休息時間</b>	
13:00-14:00	音樂剪接與編舞	丁肇朋
14:00-15:30	單人技術分 GOE 評分講解(2011 年 ISU#1672 公告)	吳奕德
15:30-17:00	單人表演分 Program Components 評分講解 (2011 年 ISU#1672 公告)	吳奕德
日期/時間	8 月 21 日(週日)	主講人
08:00-09:00	Q&A、複習第 2 天課程	吳奕德
09:00-10:00	冰上課程(Moves & Step) - 台北小巨蛋 冰上樂園	Benjamin COHEN
10:30-11:30	旱地陸上訓練 Off Ice Exercise(進階篇)	丁肇朋
11:30-12:30	訓練計劃擬定及如何準備比賽	丁肇朋
<b>12:30-13:30</b>	<b>午餐休息時間</b>	
13:30-14:30	國際比賽影片觀摩&奧會模式與禁藥管理	丁肇朋
14:30-16:00	2011 年 ISU#1672 公告 - 動作困難度等級判定 (Spins/Steps/Spirals)	吳奕德
16:00-17:30	測驗	吳奕德