

中華民國滑冰協會 104 年度花式滑冰 C 級教練講習會

課 程 配 當 表

日期/時間	2 月 6 日(週五)	主講人
09:00-10:00	報到及始業式	
10:00-11:00	國際滑冰總會&中華民國滑冰協會之介紹	李廣淮
11:00-12:00	滑冰發展與國際觀	李廣淮
12:00-13:00	午餐休息時間	
13:00-14:30	花式難度等級之解說(一)ISU Communication No.1884	蔡欣蕙
14:30-16:00	花式難度等級之解說(二)ISU Communication No.1884	蔡欣蕙
16:00-17:00	競技體適能	劉爵維
17:00-18:00	運動心理學	劉爵維
日期/時間	2 月 7 日(週六)	主講人
09:00-10:00	Q&A、複習第 1 天課程	吳奕德
10:00-11:00	ISU 花式滑冰賽事及國際賽事(AJFSC)介紹	吳奕德
11:00-12:00	ISU 2014/2015 Junior/Senior 比賽動作 SP/FS 講解	吳奕德
12:00-13:00	午餐休息時間	
13:00-14:00	CTSU 花式各級動作及舞步講解(花式 2 級~5 級及 ISU 組)	吳奕德
14:00-15:00	2014/2015 Novice 最新規則介紹-ISU Communication No.1886	吳奕德
15:00-16:30	單人技術分 GOE 解說 - ISU Communication No.1861	吳奕德
16:30-18:00	單人表演分 Program Components-ISU Communication No.1861	吳奕德
日期/時間	2 月 8 日(週日)	主講人
09:00-10:00	奧會模式與禁藥管理	中華奧會
10:00-11:30	旱地陸上訓練 Off Ice Exercise	吳奕德
11:30-12:30	訓練計劃擬定及如何準備比賽	吳奕德
12:30-13:30	午餐休息時間	
13:30-14:30	ISU/ASU 國際比賽影片觀摩	吳奕德
14:30-15:30	教練責任，教學理念與倫理	吳奕德
15:45-17:45	測 驗 / 結業式	吳奕德