

104 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	12 月 13 日(週日)	主講人
08:00-09:00	報到及始業式、教練職責	吳奕德
09:00-10:30	國際滑冰總會 International Skating Union 及國際賽事介紹	吳奕德
10:30-12:00	2015 年 ISU #1947 公告 - 青少年 Novice 比賽規則介紹	吳奕德
12:00-13:00	午餐休息時間	
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	12 月 14 日(週一)	主講人
08:00-09:00	Q&A、複習第 1 天課程	吳奕德
09:00-10:00	公開花式及其它 ISI 比賽項目 Open Freestyle and other ISI event	黃大偉
10:00-11:00	雙系統的操作及怎樣選擇合適的 ISI 比賽級別 Dual Program and how to choose correct level in ISI Competition	黃大偉
11:00-12:00	ISI 裁判系統的運作 How ISI Judging Works	黃大偉
12:00-13:00	午餐休息時間	
13:00-15:00	IJS 裁判系統 IJS Judging System	黃大偉
15:00-17:00	AJFSC 不同級別的比較 Comparison on difference AJFSC levels	黃大偉
日期/時間	12 月 15 日(週二)	主講人
08:00-09:00	Q&A、複習第 2 天課程	吳奕德
09:00-11:00	旱地陸上訓練 Off Ice Exercise, 編舞 Choreography	顏少博
11:00-12:30	2015 年 ISU#1944 公告 - 動作困難度等級判定 Level for Spins & Steps, Choreographic Spiral & Step	吳奕德
12:30-13:30	午餐休息時間	
13:30 - 15:00	單人技術分 GOE 評分講解(2015 年 ISU#1944 公告) Jumps, Combinations, Sequences, Cheated Jumps, Wrong edge, Popped Jumps & Falls	吳奕德
15:00 - 17:00	奧會模式與禁藥管理	中華奧會
17:00-18:00	測驗(筆試)	吳奕德