

# 中華民國滑冰協會 105 年度花式滑冰 C 級教練講習會

## 課程配當表

日期/時間	4 月 19 日(週二)	主講人
08:00-09:00	報到及始業式	吳奕德
09:00-10:00	ISU 花式滑冰賽事及國際賽事(AJFSC)介紹	吳奕德
10:00-11:30	On Ice: Power Stroking and Skating Skills Posture & Position, Artistry on Ice Backward Figure 8 and Advanced Figure 8	Frank 傅/ 張可欣 李澤恩
11:30-12:00	Off Ice Exercise 旱地陸上訓練	
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	4 月 20 日(週三)	主講人
08:00-09:00	Q&A、複習第 1 天課程	吳奕德
09:00-10:00	旱地陸上訓練 Off Ice Exercise Stretch , Off ice Edge , Off ice rotations , Fitness , Core ability , and Ballet	Frank 傅
10:00-12:00	On Ice: Jumps & Spins Footwork, Steps and Moves (Mastery of Turns: Twizzles, Brackets, Rockers, Counters, Loop, Choctaw, Mohawks,	Frank 傅/ 張可欣、李澤恩
12:00-13:00	午餐休息時間	
13:00-15:00	ISU #1947 公告 - 青少年 Novice 比賽規則介紹 ISU #1944 公告 - Junior / Senior 各組比賽規則介紹	吳奕德
15:00-17:00	單人技術分 GOE 評分講解(2015/2016 ISU#1944 公告) Jumps, Combinations, Sequences, Cheated Jumps, Wrong Edge, Popped Jumps/Falls；學員錯誤動作教學技巧更正	吳奕德
日期/時間	4 月 21 日(週四)	主講人
08:00-09:00	Q&A、複習第 2 天課程	吳奕德
09:00-10:00	選曲與編舞 Program Music & Choreography	Frank 傅
10:00-12:00	On Ice: Level of Steps, Jump Combinations, and Level of Spins	Frank 傅/ 張可欣、李澤恩
12:00-13:00	午餐休息時間	
13:00-15:00	2015/2016 ISU#1944 公告 - 動作困難度等級判定 Level for Spins & Steps, Choreographic Spiral & Step	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 / 結業式	吳奕德