

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	8 月 19 日(週五)	主講人
09:00-10:00	報到及始業式	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	花式基礎級課程及花式 1 級~花式 5 級動作課程介紹	吳奕德
12:00-13:00	午餐休息時間	
13:00-14:00	運動傷害自我檢測	張乃仁
14:00-15:00	運動傷害防護復健	張乃仁
15:00-16:30	滑冰運動之體適能訓練	吳明蓉
16:30-18:00	滑冰運動之體適能訓練	吳明蓉
日期/時間	8 月 20 日(週六)	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 and Off ice rotations 訓練	吳奕德
10:00-12:00	On Ice: Jumps & Spins 介紹 Footwork, Steps and Moves (Mastery of Turns: Twizzles, Brackets, Rockers, Counters, Loop, Choctaw, Mohawks)	吳奕德
12:00-13:00	午餐休息時間	
13:00-15:00	ISU #2024 公告 - 青少年 Novice 比賽規則介紹 ISU #2000 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(2016/2017 ISU#2000 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	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	選曲與編舞 Program Music & Choreography	吳奕德
10:00-12:00	2016/2017 ISU#2000 公告 - 動作困難度等級判定 Level for Spins & Steps, Choreographic Spiral & Step	吳奕德
12:00-13:00	午餐休息時間	
13:00-15:00	ISU/ASU 國際比賽影片觀摩	吳奕德
15:00-17:00	奧會模式與運動禁藥管制	中華奧會
17:00-18:00	測 驗 / 結業式	吳奕德