

中華民國滑冰協會 105 年度短道競速滑冰 C 級教練講習會

課程表

日期 時間	9 月 24 日 星期六	主講人
08:00-09:00	報到及始業式	游雅莉
09:00-10:00	運動傷害防護	曾國維
10:00-11:00	運動傷害復健	曾國維
11:00-12:00	運動營養學與生理學	曾國維
12:00-13:00	午餐休息時間	
13:00-14:30	短道速滑技術	伊敏
14:30-16:30	短道速滑技術特點	伊敏
16:30-18:00	短道速滑技術訓練（陸地）	伊敏
日期 時間	9 月 25 日 星期日	主講人
09:00-10:30	奧會模式及禁藥管理	中華奧會
10:30-12:00	短道速滑體能訓練（陸地）& 教練職責	伊敏
12:00-13:00	午餐休息時間	
13:00-15:00	短道速滑（ISU）技術規則	伊敏
15:00-17:00	短道速滑（ISU）滑跑規則	伊敏
17:00-18:00	學科測驗	
日期 時期	9 月 26 日 星期一	主講人
09:00-12:00	105 學年度全國短道競速滑冰錦標賽 （現場場邊教學見習）	伊敏
12:00-13:00	午餐休息時間	
13:00-17:00	105 學年度全國短道競速滑冰錦標賽 （現場場邊教學見習）	伊敏
19:00-20:00	短道速滑技術訓練（冰上） 短道速滑體能訓練（冰上）	伊敏