

中華民國滑冰協會 106 年度短道競速滑冰 B 級教練講習會

課程表

時間 \ 日期	09 月 09 日 星期六	主講人
08:00-09:00	報到及始業式	吳奕德
09:10-10:00	短道速滑競賽規律、特點及發展趨勢	王慧軍
10:10-11:00	短道速滑訓練的思想指導及目標培養	王慧軍
11:10-12:00	訓練目標與技術教學(如何制訂訓練目標)	王慧軍
12:00-13:00	午餐休息時間	
13:10-15:00	短道速滑青年/少年教學與訓練(初級、中級、高級)	王慧軍
15:10-16:00	運動科學(裁判對選手的忠告)	王慧軍
16:10-17:00	運動心理學(解決選手易出現的心理問題)	王慧軍
17:10-19:00	奧會模式及禁藥管理	中華台北奧會
時間 \ 日期	09 月 10 日 星期日	主講人
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	曾國維
12:00-13:00	午餐休息時間	
13:00-15:00	性別平等教育	焦興鎧
15:10-16:00	2017/2018 賽季短道速滑運動 (ISU) 技術規則	王慧軍
16:10-17:00	2017/2018 賽季短道速滑運動 (ISU) 滑跑規則	王慧軍
17:10-18:00	學科測驗	
時期 \ 日期	09 月 11 日 星期一	主講人
09:00-12:00	106 學年度全國短道競速滑冰夏季錦標賽 (現場場邊教學見習:器材講解)	王慧軍
12:00-13:00	午餐休息時間	
13:00-16:00	106 學年度全國短道競速滑冰夏季錦標賽 (現場場邊教學見習)	王慧軍
16:00-18:00	短道速滑技術訓練 (冰上) 短道速滑體能訓練 (冰上)	王慧軍