

# 中華民國滑冰協會 106 年度花式滑冰 B 級教練講習會

## 課程配當表

日期/時間	9 月 11 日(週一)	主講人
09:00-10:00	報到及始業式	吳奕德
10:00-11:00	國際滑冰總會及 ISU/ASU 國際賽事介紹	吳奕德
11:00-12:00	2017 年 ISU #2024/#2089 公告-各組比賽規則介紹	吳奕德
<b>12:00-13:00</b>	<b>午餐休息時間</b>	
13:00-14:00	運動營養學與生理學	曾國維
14:00-15:00	運動傷害防護與復健	曾國維
15:00-17:00	運動傷害防護與復健	曾國維
17:00-18:00	性別平等教育相關議題	焦興鎧
日期/時間	9 月 12 日(週二)	主講人
09:00-12:00	早地陸上訓練 Off-Ice Exercise Warm up & Stretch, Flexibility, Endurance & Stamina Training	劉中達
<b>12:00-13:00</b>	<b>午餐休息時間</b>	
13:00-14:00	編舞 Program Choreography; 表演分 Program Components	劉中達
14:30-17:00	On Ice: 冰上教學講解與示範 1) Stroking, Edges, Step Sequences & Moves Mastery of Turns & Clusters: Twizzles, Brackets, Rockers, Counters, Loops, Choctaws, Mohawks, Three Turns, Chassé and Progressive Steps 2) Solo Jumps(Singles, Doubles and Triples)教學, 3) Exercises for doing good and consistent Jumps; 4) Cheated Jumps, Wrong Edge, Popped Jumps	劉中達
17:00-18:00	RECAP-複習第 1 天及第 2 天課程	吳奕德
日期/時間	9 月 13 日(週三)	主講人
09:00-10:00	單人技術分 GOE 及表演分 PC 評分講解 2017 ISU#2089 公告	吳奕德
10:00-12:00	On Ice: 各種 Jump Element, 各種 Spins 冰上教學講解與示範 2017/2018 ISU#2089 公告 - 動作困難度等級介紹與示範 Difficult (Flying) Entries; Spin Variation Positions	劉中達
<b>12:00-13:30</b>	<b>午餐休息時間</b>	
13:30-15:00	ISU/ASU 國際比賽選手心理與抗壓輔導: 賽前、賽事期間及賽後檢討	劉中達
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