

# 中華民國滑冰協會 106 年度花式滑冰 C 級教練講習會

## 課程配當表

日期/時間	9 月 22 日(週五)	主講人
09:00-10:00	報到及始業式	吳奕德
10:00-12:00	1) ISU 花式滑冰賽事及國際賽事 AJFSC 亞洲青少年挑戰賽介紹 2) 花式基礎級課程及花式 1 級~花式 5 級動作與舞步介紹 3) 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>	
13:00-14:45	滑冰運動體適能訓練(有氧及無氧訓練)	施昌達
15:00-18:00	運動傷害防護與運動營養學	曾國維
日期/時間	9 月 23 日(週六)	主講人
09:00-10:00	旱地陸上教學講解與練習 Off-Ice Exercise Stretch & Off- ice rotations; Exercises to help Spins 帶腿跳躍、帶腿轉跳躍、收手練習、帶盤腿練習、空轉模仿、 跳躍模仿、落冰練習、控制練習等	中國大陸教練
10:00-12:00	編舞 Program Choreography; 表演分 Program Components	中國大陸教練
<b>12:00-13:30</b>	<b>午餐休息時間</b>	
13:30-14:45	On Ice: Jumps, Spins & Steps 跳躍、旋轉及滑行介紹與示範 Turns & Steps: Twizzles, Rockers, Counters, Loops, Choctaw, Mohawks, Three Turns, Chassé, Toe Steps, Running Steps, Cross-rolls and Progressive Steps.	中國大陸教練
15:00-16:30	On Ice: 冰上教學講解與示範 1) Solo Jumps(Singles, Doubles and Triples), 2) Exercises for doing good and consistent Jumps, 3) Cheated Jumps, Wrong Edge, Popped Jumps, 4) Footwork into Jumps & Transition Movements,	中國大陸教練
17:00-18:00	單人技術分 GOE 及表演分 PC 評分講解 2017 ISU#2089 公告	吳奕德
日期/時間	9 月 24 日(週日)	主講人
09:00-10:00	性別平等教育相關議題	焦興鎧
10:30-12:30	On Ice: 冰上教學講解與示範 2017/2018 ISU#2089 公告-動作難度等級介紹與示範 Level for Spins & Steps; Difficult Entries, and Choreographic Steps	中國大陸教練
<b>12:30-13:30</b>	<b>午餐休息時間</b>	
13:30-15:00	1)參加國際賽事注意事項 2) 動作難度等級複習及最新規則	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