

# 中華民國滑冰協會 108 年度花式滑冰 C 級教練講習會

## 課程配當表

日期/時間	7 月 24 日(週三)	主講人
09:00-10:00	旱地陸上訓練 Off Ice Exercise 上冰前熱身伸展	吳明蓉
10:00-11:00	旱地陸上訓練 Off Ice Exercise 熱身伸展與冰上難度旋轉陸上練習	吳明蓉
11:00-12:00	旱地陸上訓練 Off Ice Exercise 芭蕾舞 vs 體適能與下冰放鬆	吳明蓉
<b>12:00-13:00</b>	<b>午餐休息時間</b>	
13:00-14:00	教練的責任與教學倫理；教練教學理念與守則	吳奕德
14:00-15:00	花式 3 級~5 級動作及 ISU 幼兒組/幼童組課程介紹	吳奕德
15:00-16:00	2019 年賽季 ISU 新規則修訂說明	吳奕德
16:00-18:00	性別平等教育相關議題	焦興鎧
日期/時間	7 月 25 日(週四)	主講人
09:00-11:00	ISU #2242 通告 - 青少年 Novice 比賽規則介紹	吳奕德
11:00-12:00	運動傷害防護復健	蔡佩琪
<b>12:00-13:00</b>	<b>午餐休息時間</b>	
13:00-14:00	ISU #2253/2254 通告 - Junior / Senior 各組比賽規則介紹	吳奕德
14:00-16:00	單人技術分 GOE 評分講解 (2019/2020 ISU#2254 通告) 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
16:00-18:00	奧會模式與運動禁藥管制	中華奧會
日期/時間	7 月 26 日(週五)	主講人
09:00-10:00	Off Ice Exercise 陸上熱身訓練	田宏文
10:00-12:00	Footwork, Steps and Moves in the Field Test (Mastery of Turns: Twizzles, Brackets, Rockers, Counters, Loop, Choctaw, Mohawks, Three Turns, Chasse and Progressive Steps.)	吳奕德
<b>12:00-13:00</b>	<b>午餐休息時間</b>	
13:00-15:00	Program Component 曲目表演分	吳奕德
15:00-17:00	2019/2020 ISU#2254 通告 - 動作困難度等級判定 Level for Spins & Steps, Choreographic Spiral & Step	吳奕德
17:00-18:00	測驗 / 結業式	吳奕德