

中華民國滑冰協會 109 年度短道競速滑冰 C 級教練講習會

課 程 表

日期 時間	12 月 18 日	12 月 19 日	12 月 20 日
08:00-08:50	報到及始業式 林玉美	報到	滑冰體能訓練 張殷誠
09:00-10:00	短道競速滑冰技術 (線上課程) ISU 訪問教練 Jonathan Guilmette	滑冰專業英語 & 短道競速滑冰規則	教練實務 II 張殷誠
09:00-12:00		冀宗澤 (ISU 短道競速滑冰 W 級國際發令員)	教練職責 及選手心理輔導 楊舜帆 (臺灣體育運動大學講師)
12:00-13:00	用餐時間 (午)		
13:10-14:00	性別平等教育	運動傷害防護 楊博凱 (退役選手&健身教練)	初級教學課程 設計原則及教具使用 蔡振銘
14:10-15:00	奧會模式 中華奧會講師	運動營養學 楊博凱	筆試
15:10-16:00	禁藥管理 中華奧會講師	技術研討 蔡孟哲 (退役選手&滑冰教練)	口試
17:00~18:00	用餐時間 (晚)		
18:10-20:00	陸地訓練 蔡振銘 (資深滑冰教練)	教練實務 I 張殷誠 (臺中市體育總會滑冰 委員會專任教練)	綜合研討 蔡振銘