

# 110 年中華民國滑冰協會 C 級教練研習會

## 課 程 表

日期 時間	9 月 10 日	9 月 11 日	9 月 12 日
08:00-09:00	報到及始業式	-	運動競賽技術及戰術 張殷誠 (臺中市體育總會滑冰 委員會專任教練)
09:00-10:00	滑冰運動規則 冀宗澤 (ISU 短道競速滑冰 W 級國際發令員)	滑冰運動術語(專業英 語) 薛楚頻 (短道退役選手&)	短道競速滑冰技術(線 上課程) ISU 訪問教練 Jonathan Guilmette
10:00-11:00		運動傷害防護及急救 林建志 (國立臺灣體育運動大 學-體育學系 專案助 理教授)	
11:00-12:00			
12:00-13:00	用餐時間(午)		
13:00-14:00	性別平等教育 賴靜慧 (中臺科技大學諮商輔 導中心社會工作師)	滑冰運動沿革及其發 展現況 蔣進發 (短道競速滑冰全國賽 資深裁判長)	運動教練、訓練學 楊舜帆 (國立臺灣體育運動大 學-休閒學系 滑冰專長 講師)
14:00~15:00	運動心理學 張詠晴 (台灣運動心理學會諮 詢老師)		訓練計畫擬定 楊舜帆 (國立臺灣體育運動大 學-休閒學系 滑冰專長 講師)
15:00-16:00	體能測驗、評估及訓練 張殷誠 (臺中市體育總會滑冰 委員會專任教練)	運動禁藥管理 財團法人中華運動禁 藥防制基金會講師	陸地技術操作 張殷誠 (臺中市體育總會滑冰 委員會專任教練)
16:00-17:00	教練職責及素養 蔡秉原 (短道競速滑冰退役選 手&教練)	運動團隊經營管理 蔡振銘 (資深滑冰教練)	運動營養學 林瑋 (中興大學研究所食品 暨應用生物科技學系)
17:00~18:00	陸地技術操作 蔡秉原 (短道競速滑冰退役選 手&教練)	陸地技術操作 張殷誠 (臺中市體育總會滑冰 委員會專任教練)	測試 綜合研討