

110 年中華民國滑冰協會花式滑冰 B 級教練研習會

課 程 表

日期 時間	10 月 15 日 (週五)	10 月 16 日 (週六)	10 月 17 日 (週日)	10 月 18 日 (週一)
08:00-09:00				冰上教學講解與示範 (06:00-08:00)
09:00-10:00	滑冰運動術語 (專業外語) 齊國斌	運動生理學 吳慧君	運動禁藥	
10:00-11:00			運動心理學 陳宜蓁	陸上教學講解與練習 (08:00-10:00)
11:00-12:00	滑冰運動沿革及其發展	兩岸體育交流規範 鄭清煌		
12:00-13:00	用餐時間(午)			
13:00-14:00	奧會模式	運動教練、訓練學 楊政盛	運動營養學 楊嘉恩	國際知名教練 Brian Orser -跳躍教學(影片教學)
14:00~15:00		訓練計畫擬定 楊政盛	運動傷害防護與急救 張又文	
15:00-16:00	教練職責與素養 潘瑞根	體能測驗、評估及訓練 楊政盛	運動員健康管理 張又文	ISU 教練 -雙人滑冰初階教學 (影片教學)
16:00-17:00	教練管理學 潘瑞根		運動疲勞與恢復 張又文	
17:00-18:00		性別平等教育	滑冰運動規則 陳國志	學科測驗