



112年中華民國滑冰協會 大道競速滑冰C級教練研習會
課程表
Course Schedule

時間	日期	7月15日(六) 7/15 Sat.	7月16日(日) 7/16 Sun.	7月17日(一) 7/17 Mon.
06:00-07:00			技術操作(冰上) Technical Training in Speed Skating (On Ice) Mr. Kentaro Kohara	戰術演練(冰上) Technical Training in Speed Skating (On Ice) Mr. Kentaro Kohara
07:00-08:00				
08:00-09:00				
09:00-10:00	教練管理學 Coaching management TBD	教練素養 Coaching literacy TBD	滑冰運動術語 (專業外語) Long track Skating terms 黃大原 老師	
10:00-11:00	運動營養學 Nutrition 侯建文 老師	性別平等 Gender Equality Education 許瓊云 老師	大道競速競賽特點及發展趨勢 Competition Specification, Characteristics and Development Trend of Speed Skating Mr. Kentaro Kohara	
11:00-12:00	運動教練訓練學 training science TBD	運動心理學 Sports psychology 季力康 老師		
12:00-13:00	中午休息			
13:00-14:00	體能測驗、評估及訓練 Fitness test and training 許源真 老師	運動生理學 Sports Physiology 錢桂玉 老師	訓練計畫應用 - 分組報告 Training plan exercise Mr. Kentaro Kohara	
14:00-15:00	運動禁藥 Anti-Doping 禁藥基金會	兒童訓練安全與權利認知 Children Training Safety and Rights Awareness 謝曉雯 主任	測驗 Written Examination	
15:00-16:00	運動傷害 防護及急救 Sports Injury Protection 張耘齊 老師	2023/2024賽季大道競速運 動 (ISU) 技術規則闡釋說明 Clarification of the Technical Rules 2023/2024 Mr. Kentaro Kohara		
16:00-17:00	運動疲勞及恢復 Sports Fatigue and Recovery 張耘齊 老師	訓練計畫擬定 Training strategy planning Mr. Kentaro Kohara		