

113 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

日期 時間	7 月 30 日	7 月 31 日	8 月 1 日
08:50-09:00	報到及始業式		
09:00-10:00	性別平等教育	滑冰技術規則及犯 規實例(2)	運動生理學(1)
10:00-11:00	初級教學課程 及陸地訓練(2)		運動營養學
11:00-12:00			器材介紹與使用(1)
12:00-13:00	用餐時間(午)		
13:00-14:00	大道速滑基礎規則 (3)	禁藥管理(1)	實務體能訓練(2)
14:00-15:00		奧會模式(1)	
15:00-16:00		教練職責及素養 (1)	大道競速滑冰技術研討 (1)
16:00-17:00	運動傷害防護 (1)	教練實務 (1)	輪轉冰訓練實務(2)
17:00-18:00	滑冰運動術語(1) (專業英語)	運動心理學(1)	
18:00-19:00			測試 綜合研討