



113年短道競速滑冰A級教練講習會

時 間	日	9月21日(六)	9月22日(日)	9月23日(一)	9月24日(二)	9月25日(三)
06:00-07:00				冰上課程 (韓國教練)	冰上課程 (韓國教練)	冰上課程 (韓國教練)
07:00-8:00						
08:00-08:30		報到				
08:30-09:20		滑冰運動新規則 (冀宗澤)	性別平等	滑冰專業英文 (齊國斌)	奧會模式 奧會講師庫	體能測驗、評估及訓練 (陶衍勳)
09:30-10:20						
10:30-11:20		陸地訓練實務 (韓國教練)	運動員培育計畫 吳倫閑 顧問	教練實務 (韓國教練)	兒童安全 (謝曉雯)	運動訓練計畫 (陶衍勳)
11:30-12:20						
12:20-13:30		用餐時間				
13:30-14:20		運動教練職責與培養 (徐正賢)	陸地訓練實務 (韓國教練)	運動疲勞與恢復 (傅宥霖)	運動營養學 (蔡佳翰)	陸地訓練實務 (韓國教練)
14:30-15:20						
15:30-16:20		運動禁藥	陸地訓練實務 (韓國教練)		運動心理學 (張文宣)	測驗
16:30-17:20						
17:10-18:00					冰上訓練 實務操作 (週二09:30-11:30 小巨蛋冰上樂園)	