

**114年中華民國滑冰協會 花式滑冰C級教練研習會
課程表**

日期 時間	4月28日(一)	4月29日(二)	4月30日(三)
05:50-07:00	冰上課程、實際操作 (地點:小巨蛋冰上樂園)	冰上課程、實際操作 (地點:小巨蛋冰上樂園)	冰上課程、實際操作 (地點:小巨蛋冰上樂園)
08:10-09:00	兒童訓練安全與權利認知	訓練計畫擬定	舒緩疲勞-放鬆與延展 (地點:時代舞蹈學院) 09:50下課
09:10-10:00	花式滑冰運動沿革及發展現況	運動心理學	
10:10-11:00	花式滑冰運動術語	運動生理學、營養學	舞蹈編排 (地點:時代舞蹈學院) 11:40下課
11:10-12:00			
12:00-13:00	中午休息		
13:10-14:00	運動禁藥 禁藥基金會	運動傷害防護及急救	體能測驗、評估及訓練
14:10-15:00	花式滑冰運動規則、 運動團隊經營管理	花滑音樂解析與剪輯入門	
15:10-16:00		音樂編排與節目整合	性別平等
16:10-17:00	/	/	學科測驗