



中華民國滑冰協會
Chinese Taipei Skating Union

114年中華民國滑冰協會 大道競速滑冰B級教練講習會
課程表

時間 \ 日期	6月17日(二)	6月18日(三)	6月19日(四)	6月20日(五)
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)	冰上課程、實際操作 (地點:小巨蛋冰上樂園)
08:10-09:00	陸地訓練實務	陸地訓練實務	陸地訓練實務	陸地訓練實務
09:10-10:00	大道競速滑冰運動規則	運動員健康管理	運動禁藥 禁藥基金會	運動營養學
10:10-11:00		運動傷害防護及急救	大道競速滑冰運動英文術語	體能測驗、評估及訓練
11:10-12:00	兒童訓練安全與權利認知			
12:00-13:00	中午休息			
13:10-14:00	性別平等教育	運動心理學	運動教練學	運動疲勞及恢復
14:10-15:00				
15:10-16:00	奧會模式	運動生理學	運動團隊經營管理	學科測驗
16:10-17:00		肌筋膜放鬆		