



中華民國滑冰協會
Chinese Taipei Skating Union

114年中華民國滑冰協會 短道競速滑冰C級教練研習會
課程表

時間 \ 日期	5月13日(二)	5月14日(三)	5月15日(四)	5月16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)
08:10-09:00		短道競速滑冰 裝備器材操作與應用實務	性別平等	短道競速滑冰訓練實務
09:10-10:00			體能測驗、評估及訓練	冰上訓練計劃擬定
10:10-11:00		運動傷害防護及急救	運動生理學、營養學	短道競速滑冰器材設備介紹
11:10-12:00		兒童訓練安全與權利認知	運動禁藥 禁藥基金會	
12:00-13:00		中午休息		
13:10-14:00		運動教練學	短道競速滑冰英文術語	短道競速滑冰 運動規則、運動術語
14:10-15:00		運動心理學		國外帶隊參賽須知
15:10-16:00				學科測驗
21:00-24:00	冰上課程、實際操作 (地點:小巨蛋冰上樂園)			