



中華民國滑冰協會
Chinese Taipei Skating Union

114年中華民國滑冰協會 花式滑冰A級教練講習會
課程表

日期 時間	11月17日(一)	11月18日(二)	11月19日(三)	11月20日(四)	11月21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)	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	訓練計劃擬定	運動生理學	運動生物力學	運動傷害防護及急救
09:10-10:00	運動禁藥 禁藥基金會				
10:10-11:00	花式滑冰運動術語	運動心理學	運動營養學	運動教練學	運動疲勞及恢復
11:10-12:00	滑冰運動英文術語				花式滑冰運動沿革及發展現況
12:00-13:00	中午休息				
13:10-14:00	滑冰運動規則	性別平等	運動員健康管理	戰術演練(術科)	競賽策略的擬定與應用
14:10-15:00	運動團隊經營管理	運動情報蒐集及其分析	體能測驗、評估及訓練		奧會模式
15:10-16:00					
16:10-17:00					學科考試