

# 中華民國滑冰協會 107 年度花式滑冰 B 級教練講習會

## 課程配當表

日期/時間	10 月 16 日(週二)	主講人
09:00-10:00	旱地陸上訓練 Off-Ice Exercise (小巨蛋) Warm up & Stretch, Flexibility, Endurance & Stamina Training Guideline	Misha GE
10:00-12:00	On Ice: 冰上教學講解與示範 (小巨蛋) Stroking, Edges, Step Sequences & Moves Mastery of Turns & Clusters: Twizzles, Brackets, Rockers, Counters, Loops, Choctaws, Mohawks, Three Turns, Chassé and Progressive Steps	Misha GE
<b>12:00-13:00</b>	<b>午餐休息時間</b>	
13:00-14:00	運動營養學與生理學 (教育部體育署大樓 12 樓會議室)	張正琪
14:00-15:00	運動傷害防護與復健 (教育部體育署大樓 12 樓會議室)	張正琪
15:00-16:00	運動傷害防護與復健 (教育部體育署大樓 12 樓會議室)	張正琪
16:00-18:00	Guidelines for marking +GOE of Single Elements (Positive Aspects) - ISU Communication No. 2086 (教育部體育署大樓 12 樓會議室)	吳奕德
日期/時間	10 月 17 日(週三)	主講人
09:00-10:00	旱地陸上訓練 Off-Ice Exercise (小巨蛋) Warm up & Stretch, Flexibility, Endurance & Stamina	Misha GE
10:00-12:00	On Ice: 冰上教學講解與示範 (小巨蛋) 1) Solo Jumps(Singles, Doubles and Triples)教學, 2) Exercises for doing good and consistent Jumps; 3) Body movement on ice	
<b>12:00-13:00</b>	<b>午餐休息時間</b>	
13:00-15:00	Guidelines in establishing GOE for errors in SP and FS - ISU Communication No. 2086 (教育部體育署大樓 12 樓會議室)	吳奕德
15:00-16:00	Program Components 五大項表演分講解 - ISU Communication No. 2086 (教育部體育署大樓 12 樓會議室)	吳奕德
16:00-18:00	Levels of Difficulty of Single Elements 動作難度等級介紹 - Video Clips (教育部體育署大樓 12 樓會議室)	吳奕德
日期/時間	10 月 18 日(週四)	主講人
10:00-12:00	On Ice: 冰上教學講解與示範 (小巨蛋) 各種 Spins - 介紹與示範 - Difficult (Flying) Entries; Spin Variation Positions	Misha GE
<b>12:30-13:30</b>	<b>午餐休息時間</b>	
13:30-16:00	性別平等教育相關議題 (王朝大酒店 VIP10 會議室)	焦興鎧
16:00-18:00	奧會模式與運動禁藥管制 (王朝大酒店 VIP10 會議室)	中華奧會
日期/時間	10 月 19 日(週五)	主講人
10:00-12:00	On Ice: 冰上教學講解與示範 (小巨蛋) 如何編排曲目及其要點 - How to do the Program Choreography	Misha GE
<b>12:30-13:30</b>	<b>午餐休息時間</b>	
13:30-16:00	Short Program and Free Skating Elements- Analysis of Video for Short Program & Free Skating	吳奕德
16:00-17:00	RECAP 課程重點複習+Q & A (教育部體育署大樓 12 樓會議室)	吳奕德
17:00-18:00	測驗 - 結業式 (教育部體育署大樓 12 樓會議室)	吳奕德