

# 中華民國滑冰協會 107 年度花式滑冰 C 級教練講習會

## 課程配當表

日期/時間	7 月 9 日(週一)	主講人
09:00-11:00 (小巨蛋冰上樂園)	On Ice Class 冰上課程：各級 Moves in Field 舞步講解 Turns & Steps: Twizzles, Rockers, Counters, Loops, Choctaw, Mohawks, Three Turns, Chassé, Toe Steps, Running Steps, Cross-rolls and Progressive Steps.	Mark Fitzgerald
11:10-12:10	旱地課程：冰上轉體講解與陸上吊竿原理 Off-Ice: Basic turn technique discussion and Pole Harness Theory and Exercise	Mark Fitzgerald
<b>12:10-13:00</b>	<b>午餐休息時間</b>	
13:00-14:45	滑冰運動體適能訓練(有氧及無氧訓練)	施昌達
15:00-18:00	運動傷害防護與運動營養學	曾國維
日期/時間	7 月 10 日(週二)	主講人
08:00-09:30 (07:10 所有學員統一 由小巨蛋坐小巴士 至土城冰場)	On Ice Class 冰上課程： NM, JRM & SRM Moves, Pole Harness Class(I) 少年組、青年組及成年組 Moves 教學與示範， 各種兩周跳之正確吊竿技巧教學與示範，包含：2A, 3T, 3S	Mark Fitzgerald
09:45-10:45 (11:00 所有學員統一 由土城冰場坐小巴 士至王朝)	旱地課程： 陸上伸展、彈跳練習、收手練習、帶盤腿練習、空轉模仿等 Off Ice Class：Stretch & Off- ice rotations;	Mark Fitzgerald
<b>12:00-13:30</b>	<b>午餐休息時間</b>	
13:30-15:00	性別平等教育相關議題	焦興鎧
15:15-16:30	ISU #2172 通告及 #2168 通告 Junior 組及 Senior 組比賽新規則介紹	吳奕德
16:30-18:00	ISU#2168 通告 單人技術分GOE(+5 / -5)最新規則 表演分 Program Components 評分講解	吳奕德
日期/時間	7 月 11 日(週三)	主講人
08:00-09:30 (07:10 所有學員統一 由小巨蛋坐小巴士 至土城冰場)	On Ice Class 冰上課程： Pole Harness Class(II) 各種兩周跳之正確吊竿技巧教學與示範，包含：2A, 3T, 3S	Mark Fitzgerald
9:45-10:00 (10:15 所有學員統一 由土城冰場坐小巴 士至王朝)	Recap On Ice+Off Ice: 吊竿及 Moves 重點回顧	Mark Fitzgerald
11:15-12:15	ISU#2168 通告 表演分 Program Components 評分講解	吳奕德
<b>12:15-13:30</b>	<b>午餐休息時間</b>	
13:30-15:30	奧會模式與運動禁藥管制	中華奧會
15:30-17:00	1)參加國際賽事注意事項 2) 動作難度等級複習及最新規則	吳奕德
17:00-18:00	測驗 / 結業式	吳奕德