

中華民國滑雪協會 108 年 C 級滑雪教練及指導員講習會實施計畫書

- 一、目的：培育我國滑雪及滑板教練人才，提昇我國滑雪及滑板水平，並提供國內滑雪教練新式滑雪器材動態及滑雪技術之演進及最新資訊。
- 二、依據：
 - (一)教育部體育署 108 年 3 月 14 日臺教體署競(一)字第 1080006689 號函。
 - (二)中華民國體育運動總會 108 年 3 月 29 日體總輔字第 1080000498 號函。
 - (三)本會年度計畫及教練制度實施辦法。
- 三、指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會
- 四、主辦單位：中華民國滑雪協會
- 五、實施時間：中華民國 108 年 10 月 10 日至 12 日，共計三天。
- 六、實施地點：體育署體育大樓 2 樓會議室(104 台北市朱崙街 20 號)
- 七、講習對象：
 - (一)年滿廿歲以上。
 - (二)高級中等學校以上畢業，受過本會滑雪訓練檢定二級以上。
 - (二)曾代表我國參加國際滑雪之選手。
 - (三)本會 C 級滑雪教練(回流訓練)
- 八、講習人數：預計 40 人
- 九、講習時數：24 小時
- 九、實施方式：集中參加教練針對專業術語、滑雪檢定制度與判定、各項滑雪器材之認識與保養、選手訓練法、國際滑雪技術分析、運動禁藥認識、性別平等、旗門設置要領、運動傷害防護、教學試講及測驗等項目安排課程。
- 十、課程配當表：如附件一

附件一

中華民國滑雪協會 108 年 C 級滑雪教練講習會課程配當表

	10/10(四)	10/11(五)	10/12(六)
08:00 ↓ 09:50	報到、始業式 開訓典禮 林理事長 廷芳	滑雪檢定制 度 (運動基本技術)	選手的訓練與規劃 (體能訓練法)
10:10 ↓ 12:00	性別平等講座 運動禁藥	滑雪教學法 (指導技術)	如何作好教練工作 (運動科學理論)
12:00	午餐		
13:30 ↓ 15:20	預防運動傷害 (運動傷害防護)	運動飲食規劃 (運動營養學)	滑雪專業術語 (運動規則) 綜合測驗
15:40 ↓ 17:30	滑雪影帶分析 與教學實務 (戰略與戰術)	最新競賽規則 運用與探討	結業典禮 林理事長 廷芳
18:00	晚餐		