

## 中華民國滑雪協會 109 年 C 級滑雪教練講習會實施計畫

- 一、目的：培育我國越野滑雪教練人才，提昇我國越野滑雪水平，並介紹國內外越野滑雪器材及越野滑雪技術之演進及最新資訊。
- 二、依據：(一)教育部 108 年 12 月 9 日臺教授體字第 1080042650 號函。  
(二)本會 109 年度工作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 109 年 9 月 18 日至 20 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。  
(三)曾代表我國參加國際比賽之選手。
- 八、講習人數：預計 40 人
- 九、講習時數：24 小時
- 十、實施方式：集中參加，針對越野滑雪專業術語、檢定制度與判定、各項越野滑雪器材之認識與保養、越野選手訓練法、國際越野滑雪技術分析、運動禁藥認識、性別平等、場地設置及規劃要領、運動傷害防護、體能測驗、評估、滑雪運動發展沿革、運動教練學、教學試講及測驗等項目安排課程。
- 十一、報名方式：郵寄電子報名文件至本會信箱：[ski.tpe@msa.hinet.net](mailto:ski.tpe@msa.hinet.net) 或 [Google 報名表單聯結](#)
- 十二、費用：(一)本會滑雪指導員及教練自付 NT\$1,200 元/人。  
(二)非本會滑雪指導員及新進受訓指導員自付 NT\$2,000 元/人。
- 十三、繳費方式：

(一)銀行轉帳：土地銀行(ATM 代號 005) 帳號：008001048253

(二)帳戶名稱：中華民國滑雪協會

(三)收到本會的報名表錄取 E-mail 後，請匯款並將匯款帳號後五碼/姓名/

匯款日期 以傳真或 E-mail 到本會：ski.tpe@msa.hinet.net

十四、退費方式：

(一)講習七日前取消報名，退費 50%。

(二)講習七日內(含)取消報名，恕不退費。

十五、課程配當表：如附件一

十六、報名表：如附件二

附件一

中華民國滑雪協會 109 年 C 級滑雪教練講習會  
課程配當表

	9/18(五)	9/18(六)	9/20(日)
08:00 ↓ 09:50	報到、始業式 開訓典禮 林理事長 廷芳	選手的訓練與規劃 (體能訓練法)	運動禁藥 性別平等講座
10:10 ↓ 12:00	滑雪檢定制 (運動基本技術)	越野滑雪 最新競賽規則 運用與探討	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) 滑雪運動發展沿革
15:40 ↓ 17:30	越野滑雪教學法 (傳統式指導技術)	越野滑雪教學法 (自由式指導技術)	綜合測驗 結業典禮 林理事長 廷芳
18:00	晚餐		
18:40 ↓ 20:30	體能測驗、評估	運動教練學	

附件二

中華民國滑雪協會 109 年 C 級滑雪教練講習會  
經費預算表

支出科目	單位	單價	數量	天/次	小計
講習場地租賃費	天	5000		3	15000
講師鐘點費	堂	1600		24	38400
膳宿費	天	1400	40	2	112000
保險費	人	150	40		6000
印刷費	人	250	40		10000
雜支		5000			5000
合計					186,400.-

附件三

## 中華民國滑雪協會 109 年 C 級滑雪教練講習會

### 報名表

姓 名		出生年月日		半身照片 2 張 1 吋 (背面書寫姓名) 請浮貼
身分證字號		畢業學校		
聯絡地址				
聯絡電話	(H)	(O)	手機	
電子信箱				
上課類別	<input type="checkbox"/> 參加 C 級教練新進學員 <input type="checkbox"/> 參加進修、回流教育學員			
衣服尺寸	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2XL <input type="checkbox"/> 3XL			
飲食習慣	<input type="checkbox"/> 素食 <input type="checkbox"/> 葷食			
身分證正反面影本 請浮貼				