

中華民國滑雪協會 110 年 A 級滑雪教練講習會實施辦法

- 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)本會 110 年度工作計畫及教練制度實施辦法。
(二)中華民國體育運動總會 110 年 3 月 10 日體總業字第 1100000359 號函。
- 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 110 年 9 月 10-12、18-19 日，共計五天。
- 六、實施地點：教育部體育署體育大樓 2 樓會議室
- 七、講習對象：(一)取得本會滑雪 B 級教練證三年以上，具從事教練實務工作經驗。
(二)獲得二等一級以上國光體育獎章者
(三)A 級滑雪教練(回流訓練)
- 八、講習人數：預計 15 人
- 九、講習時數：40 小時。
- 十、實施方式：集中參加教練針對專業術語、國際滑雪競賽規則、奧會模式、運動禁藥、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、性別平等教育、運動禁藥認識、旗門設置要領、運動傷害防護、運動疲勞與恢復及測驗等項目安排課程。
- 十一、課程配當表：如附件一
- 十二、費用：參加講習 NT\$5,000 元/人；參加回流訓練 NT\$3,000 元/人。
**含膳(午餐)、場地、師資、訓練、材料等費用。
- 十三、報名時間：即日起至 9 月 3 日下午 17:00 止。
- 十四、報名方式：請依下列方式完成報名，
 1. 請填寫右列 google 表：[A 級教練講習暨回流訓練報名表](#)
 2. 有任何問題請洽本會：電話:02-27712374 傳真號碼：02-27753311
電子郵件：ski.tpe@msa.hinet.net
連絡人：莊先生

附件一

中華民國滑雪協會 110 年 A 級滑雪教練講習會

課程配當表

	9 月 10 日(五)	9 月 11 日(六)	9 月 12 日(日)	9 月 18 日(六)	9 月 19 日(日)
08:50 ↓ 10:00		滑雪專項體能	運動傷害防護	運動競賽及戰術	教練心理學
10:00 ↓ 10:20	報到:幹事部				
10:30 ↓ 12:00	國際競賽規定	越野滑雪專項體能	運動營養	運動技術分析	運動心理
12:00 ↓ 13:00	午餐時間				
13:00 ↓ 14:30	滑雪技術解析	滑雪旗門設置	運動選才學	運動生物力學	運動處方設計
14:40 ↓ 16:10	越野滑雪技術解析	運動情報蒐集及分析	訓練計畫擬定	運動教練訓練學	綜合測驗 綜合座談 理事長及主委
16:20 ↓ 17:50	運動禁藥	奧會模式	性別平等教育	滑雪器材保養	