

## 中華民國滑雪協會 111 年 C 級滑雪教練講習會實施計畫

- 一、依據：本會 111 年度工作計畫及教練制度實施辦法。
- 二、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。
- 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 111 年 3 月 18-20 日，共計三天
- 六、講習地點：教育部體育署體育大樓 3 樓會議室
- 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。
  - (三)曾代表我國參加國際滑雪之選手。
  - (四)本會 C 級滑雪教練(回流訓練)
  - (五)最近一個月內核發之無違反規警察刑事紀錄證明
- 八、講習人數：預計 25 人
- 九、講習時數：24 小時
- 十、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、教學實作練習及測驗等項目安排課程。
- 十一、課程配當表：如附件一
- 十二、報名費用：參加講習 NT\$3,000 元/人；參加回流訓練 NT\$1,800 元/人。\*含膳(午餐)、場地、師資、訓練、材料等費用。(費用於講習現場繳交)
- 十三、報名時間：即日起至 3 月 11 日(五)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：[111-C 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

中華民國滑雪滑草協會 111 年 C 級滑雪教練講習會  
課程配當表

	03/18(五)		03/19(六)	03/20(日)
14:50 ↓ 15:00	報到、始業式 開訓典禮	08:50 ↓ 10:20	運動傷害防護 及急救	越野滑雪及 Rollerski 教學法 (一)
15:00 ↓ 16:30	滑雪專業術語	10:30 ↓ 12:00	運動飲食規劃	越野滑雪及 Rollerski 教學法 (二)
16:40 ↓ 18:10	滑雪檢定制	12:00 ↓ 13:00	午餐	
18:10 ↓ 19:00	晚餐	13:00 ↓ 14:30	教練心理學	性別平等
				運動禁藥
19:10 ↓ 20:40	最新競賽規則 運用與探討	14:40 ↓ 16:10	體能測驗、評估及訓 練	兩岸體育交流規範
		16:20 ↓ 17:50		技術分析 與實務
				結業典禮