

中華民國滑雪協會 112 年培育優秀或具潛力運動選手訓練營實施計畫

- 一、依據：依據本會 112 年度培育優秀或具潛力運動選手工作計畫辦理。
- 二、目的：培育本會優秀或具潛力運動選手參與各類滑雪競賽，為準備參加各項國際賽事之體能及技術訓練，以期參賽取得佳績。
- 三、時間：中華民國 112 年 7 月 5 日至 7 月 14 日，共計 10 天。
- 四、地點：苗栗造橋鄉香格里拉樂園
- 五、潛培項目：高山滑雪(含滑草、Inline Alpine Skating)、越野滑雪(含 Roller Ski)
- 六、對象：
 - (一)依本會報教育部體育署備查之優秀或具潛力培育之選手。
 - (二)其他有意願參加之選手酌收新台幣 10,000 元(不含個人器材裝備)。
- 七、器材：
 - (一)個人競賽及訓練器材請自備(包括訓練器材、頭盔、手套及護具等)。
 - (二)其他訓練器材由本會統籌辦理。
- 八、實施方式：

	作息及訓練內容	備註
06:30-07:30	起床盥洗及晨操	
07:30-08:30	早餐時間	
09:00-11:30	熱身時間 專項設備器材準備 專項技能訓練 器材點收保養整理	
11:30-14:00	午餐及午休時間	
14:00-17:00	熱身時間 專項體能訓練(心肺、肌力、肌耐力、敏捷及協調) 收操	
17:00-18:30	晚餐及盥洗時間	
18:30-19:00	訓練課程檢討及次日訓練說明	
19:00-21:00	夜讀時間-暑期作業、書籍閱讀	

21:00--	就寢時間 22:00	
---------	------------	--

九、經費預算：

(一)教練費、助理教練費、旗門及相關設施費由本會支應。

(二)往返交通及個人器材請自理。

(三)活動時個人服裝、裝備、器材請自行斟酌準備。

十、報名方式：

(一)報名截止日期：即日起至 6 月 14 日(星期三)下午 17 時止。

(二)請利用 Google 表單進行報名：[112 年培育優秀或具潛力運動選手訓練營報名表單](#)

(三)報名匯款資訊：

1.土地銀行(ATM 代號 005)

2.帳戶名稱：中華民國滑雪協會 帳號：008001048253

3.匯款後請將匯款帳號後 5 碼/姓名/匯款日期，以傳真或
E-mail 至本會電子郵件：ski.tpe@msa.hinet.net

(四)有任何問題請洽本會：電話:02-27712374

傳真號碼：02-27753311

連絡人：莊先生