

# 中華民國滑雪協會 113 年 C 級教練講習會暨回流訓練實施計畫

- 一、依據：本會 113 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 113 年 3 月 23-24, 30 日，共計三天
- 六、實施地點：教育部體育署體育大樓
- 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) 本會 C 級滑雪教練(回流訓練)
- 八、講習人數：預計 25 人
- 九、講習時數：24 小時
- 十、實施方式：集中參加教練針對運動禁藥、性別平等教、兒童訓練安全與權利認知、運動生理學、運動生物力學、運動教練學、體能測驗評估及訓練、訓練計劃擬定、運動情報蒐集及其分析、運動傷害防護及急救、運動營養學、運動沿革及其發展現況、專業外語及專項技術操作等項目安排課程。
- 十一、報名方式
  - (一) 即日起至 3 月 15 日截止。
  - (二) 請利用右側 Google 表單報名：[113 年度 C 級教練講習報名表單](#)
  - (三) 應檢附最近一個月內核發之無違反規警察刑事紀錄證明
  - (四) 書面具結書

十二、報名費用：參加講習 NT\$3,000 元/人；參加回流訓練 NT\$2,000 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、及格標準：學科 70 分；術科 80 分。

十四、課程配當表：如附件一

十五、經費預算表：如附件二

附件一

中華民國滑雪滑草協會 113 年 C 級滑雪教練講習會  
課程配當表

03/23(六)		03/24(日)		03/30(六)	
08:30 ↓ 08:50	報到、始業式 開訓典禮				
09:10 ↓ 10:00	性別平等	08:50 ↓ 10:20	運動傷害防護 及急救	08:50 ↓ 10:20	越野滑雪及 Rollerski 教學法 (一)
10:10 ↓ 11:00	運動禁藥	10:30 ↓ 12:00	運動飲食規劃	10:30 ↓ 12:00	越野滑雪及 Rollerski 教學法 (二)
11:10 ↓ 12:00	兒童訓練安全 與權利認知				
12:00 ↓ 13:00	午餐				
13:00 ↓ 14:30	運動生理學及生 物力學	13:10 ↓ 14:00	滑雪專業術語	13:00 ↓ 14:30	Alpine Inlineski 教 學法(一)
14:40 ↓ 16:10	體能測驗、評估 及訓練	14:10 ↓ 15:00	運動教練學	14:40 ↓ 16:10	Alpine Inlineski 教 學法(二)
16:20 ↓ 17:50	運動情報蒐集及 其分析	15:10 ↓ 16:00	滑雪運動沿革 及其發展現況	16:20 ↓ 17:00	綜合測驗
					結業典禮