**中華民國冰石壺協會112年度冰石壺訓練營**

**土城初階班實施計畫**

1. 目的：舉辦此訓練營，以尋求有興趣、具有潛能之運動人士參與體驗及訓練，增進民眾對冰石壺運動之認識、參與，推廣冰石壺運動進而培養本國冰石壺選手，提升我國冰石壺運動之競爭力。
2. 主辦單位：中華民國冰石壺協會
3. 協辦單位：台北市冰壺協會、土城國民運動中心3樓冰宮
4. 舉辦日期：112年 3月18日至 6月10日期間，3/18、3/26、4/1、4/8、5/6、5/20、6/3、6/10上午10時至12時，共8天。
5. 舉辦地點：土城國民運動中心冰宮(酷冰Frozone) （新北市土城區金城路二段247-1號三樓）
6. 參加對象及資格：國民中等學校(含)以上、對冰石壺有興趣且未曾參加本會冰石壺訓練營者。
7. 報名方式：線上報名，報名網址：https://docs.google.com/forms/d/1o0zk1AhV9qZlhBA-i1Zx-SHw5ivz6j3wIuYawxe\_gh8/edit
8. 報名日期：

即日起至112年3月14日(星期二)止。

(二)報名人數：每梯次以20名為限；每人限報名1梯次。

(三)費用說明：因此練營為免費參與，希望大家珍惜補助資源，將於開訓第一天酌收新臺幣(下同)保證金1,000元，於課程結束後退還，無故未到及請假超過1/3者，不予退還。

1. 課程內容：課程表如附表。
2. 連絡電話：02-23219818

電子信箱：[tpecurling@gmail.com](mailto:tpecurling@gmail.com)

本會會址：臺北市萬華區艋舺大道101號2樓

附表

**中華民國冰石壺協會112年度冰石壺訓練營土城初階班課程表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時間/  日期 | 第一天  3月18日(六) | 第二天  3月26日(日) | 第三天  4月1日(六) |
| 10：00〜12：00 | 基礎上冰前準備與自我保護訓練  教練:吳國豪、李玲芝、林承翰 | 滑行講解示範與 要領提示模擬動作  教練:吳國豪、李玲芝、林承翰 | 擲壺前準備動作與擲壺分解動作訓練  教練:吳國豪、李玲芝、林承翰 |
| 時間/  日期 | 第四天  4月8日(六) | 第五天  5月6日(六) | 第六天  5月20日(六) |
| 10：00〜12：00 | 擲壺完整操作與放壺要領講解訓練  教練:吳國豪、李玲芝、林承翰 | 擲壺碰撞預設模擬練習講解與分析  教練:吳國豪、李玲芝、林承翰 | 刷冰與其他器材使用綜合訓練  教練:吳國豪、李玲芝、林承翰 |
| 時間/  日期 | 第七天  6月3日(六) | 第八天  6月10日(六) |  |
| 10：00〜12：00 | 擲壺完整動作調整與分析  教練:吳國豪、李玲芝、林承翰 | 小組模擬比賽  教練:吳國豪、李玲芝、林承翰 |  |