

中華民國冰石壺協會 114 年度冰石壺訓練營 進階班實施計畫

一、目的：

- (1) 針對有潛能及興趣從事冰石壺運動者，提供專業訓練，提升競技能力。
- (2) 針對參加過本會冰石壺訓練營、育樂營等學員，提供進階專業訓練，擴大本會培育優秀選手之來源。
- (3) 確保選手參賽安全及競技水平，比照各冬季運動國際總會策略，先辦訓練營再辦比賽。
- (4) 培訓參加本會辦理 114 年全國冰石壺錦標賽之選手。

二、主辦單位：中華民國冰石壺協會。

三、協辦單位：新北市體育總會冰石壺委員會、新竹縣冰壺協會。

四、舉辦日期：114 年 2/24、3/03、3/10、3/17、3/24、3/31、4/07、4/14、 4/21、4/28，共 10 天。

時間：晚上 08:15 - 09:30

五、舉辦地點：極光冰場 Aurora Ice Rink

(台北市中山區樂群三路 200 號 6 樓)

六、參加對象及資格：

- (一) 凡參加過本會辦理之冰石壺訓練營、育樂營者 (不含身心障礙組)。
- (二) 身體條件：身心健康、具備可以參加冬季運動及冰上自我保護之能力者。

七、報名辦法：線上報名

- (一) 報名日期：即日起至 114 年 2 月 16 日(星期日)下午 5 時止。
- (二) 報名人數：60 名為限。
- (三) 費用資訊：
 - (1) 匯款消息:通過審核者將收到信箱通知，後續繳交報名費用。
 - (2) 報名費用:新臺幣 1,000 元，於 2 月 21 日前完成匯款。

匯款銀行及帳號：兆豐銀行城中分行 017-09-25406-2

戶名：社團法人中華民國冰石壺協會

(3)匯款時註明姓名，以利查核。未付款者則取消報名資格。

(4)報名時必須完整填寫曾參加本會之活動名稱(含舉辦時間.地點)，填寫不全完整則不列入報名名單。

(範例: 113 年冰石壺訓練營初階班土城 2 場)

(5)依個人資料保護法規定，報名所提供之個人資料，本會僅供於彙整資訊等相關訓練使用，不另作為其他用途。

(四)報名網址：<https://forms.gle/cMmkJAcnvrSWFuMp9>

八、聯絡資訊:

(1) 連絡電話：02-23219818

(2) 電子信箱：tpecurling@gmail.com

(3) 本會會址：臺北市萬華區艋舺大道 101 號 2 樓

九、課程內容：課程表如附表。

十、性騷擾申訴管道：

(1) 本會。

(2) 報案電話：110、113

法定通報：各縣市家暴及性侵害防治中心。

十一、預期效益：

(1) 學員參與訓練營後，具備相關冰石壺競技技能、有潛力成為選手，持續接受培訓。

(2) 完訓學員組隊參加 114 年全國冰石壺錦標賽、參賽隊數達 20 隊以上。

附表

中華民國冰石壺協會 114 年度冰石壺訓練營進階班課程表

時間/ 日期	2/24 (一)	3/03 (一)	3/10 (一)	3/17 (一)
20:00	準時報到及熱身	準時報到及熱身	準時報到及熱身	準時報到及熱身
20:15- 21:30	基本動作練習 擲壺基礎訓練	基本動作修正 擲壺基礎訓練 個人技術動作調整	基本動作修正 擲壺基礎訓練 個人技術動作調整	滑行穩定度訓練 旋壺動作訓練 個人技術動作修正
	3/24 (一)	3/31 (一)	4/07 (一)	4/14 (一)
20:00	準時報到及熱身	準時報到及熱身	準時報到及熱身	準時報到及熱身
20:15- 21:30	滑行穩定度訓練 擲壺旋壺訓練 刷冰平衡訓練	擲壺出手穩定度訓練 刷冰動作修正訓練	擲壺出手動作修正 碼表計時操作 比賽禮儀與冰石壺精神	比賽策略探討 團隊溝通技巧
	4/21 (一)	4/28 (一)		
20:00	準時報到及熱身	準時報到及熱身		
20:15- 21:30	擲壺旋壺訓練 比賽禮儀與 冰石壺精神 戰術應用演練 比賽模擬	模擬比賽戰術 賽後檢討 綜合動作修正		