

中華民國冰石壺協會 114 年度冰石壺訓練營 進階班(第 2 梯次)實施計畫

一、目的：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，提升競技能力。

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

四、舉辦日期：114 年 10 月 13、20、27 日及 11 月 3、10 日，共 5 天。

時間：晚上 08:15 - 09:30

五、舉辦地點：忠泰極光冰場(台北市中山區樂群三路 200 號 6 樓)。

六、參加對象及資格：

(一)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)未曾參加過本會進階班者。

(三)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 9 月 26 日(星期五)下午 5 時止。

(二)報名人數：50 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 500 元，請於通知確定報名後隔日完成匯款，無故不辦理退款。

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。

(填寫範例: 114 年冰石壺訓練營初階班(一),… 等)

(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/YhDWTE3Af3DuKLiMA>

(五)

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：

(一)本會。

(二)報案電話：110、113

法定通報：各縣市家暴及性侵害防治中心。

附表

中華民國冰石壺協會 114 年度冰石壺訓練營進階班(第 2 梯次)課程表

時間/日期	10/13 (一)	10/20 (一)	10/27 (一)	11/3 (一)	11/10 (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	準時報到及 熱身
20:15- 21:30	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	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