

中華民國冰石壺協會 115 年度冰石壺訓練營

初階班實施計畫

- 一、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。
- 二、主辦單位：中華民國冰石壺協會
- 三、舉辦日期及時間：擇一場次報名，每場次 7 天。
 - (一)第一場次:115 年 6/1、6/8、6/15、6/29、7/06、7/13、7/20 (週一)
 - (二)第二場次:115 年 7/27、8/3、8/10、8/17、8/24、8/31、9/7 (週一)時間：晚上 07:45 - 10:00
- 四、舉辦地點：忠泰極光冰場 (台北市中山區樂群三路 200 號 6 樓)
- 五、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。
- 六、報名辦法：
 - (一) 報名日期：即日起至 115 年 5 月 18 日(星期一)中午 12 時止，逾期不予受理。
 - (二) 報名人數：每梯次以 30 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，後續期限內繳交報名費用。
 - (2) 報名費用:新臺幣 1,000 元，於 5 月 20 日前完成匯款，並 email 告知匯款帳號末 5 碼。
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。
 - (4) 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) 線上報名網址：<https://forms.gle/M2RzivLKF9ZqbSvW7>

七、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

八、課程內容：課程表如附表。

九、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 115 年冰石壺訓練營初階班(一)課程表

第一場次

時間/日期	第一天 6月01日(一)	第二天 6月08日(一)	第三天 6月15日(一)
19:45	準時報到及場外熱身、 課前講解	準時報到及場外熱身、 課前講解	準時報到及場外熱身、 課前講解
20:15 22:00	1. 冰石壺精神與設備介紹 2. 冰上跌倒防護教學、 練習 3. 滑行基本動作訓練-動 作分解	1. 冰上熱身 2. 手持冰刷位置介紹 3. 滑行基本動作訓練-穩 定性、力量控制 4. 滑行力量控制訓練	1. 冰上熱身 2. 滑行基本動作訓練-穩 定性、力量控制 3. 滑行力量控制訓練
時間/日期	第四天 6月29日(一)	第五天 7月06日(一)	第六、七天 7月13、20日(一)
19:45	準時報到及場外熱身、 課前講解	準時報到及場外熱身、 課前講解	準時報到及場外熱身、 課前講解
20:15 22:00	1. 冰上熱身 2. 擲壺教學-握柄方式、 旋轉方向 3. 擲壺基本動作練習	1. 冰上熱身 2. 擲壺連貫動作練習 3. 擲壺力量控制練習 4. 冰石壺比賽基本規則 5. 刷冰基本動作訓練	1. 冰上熱身 2. 刷冰規則、溝通術語 介紹 3. 擲壺連貫動作&刷冰練 習 4. 冰上溝通術語運用&團 隊溝通與戰略執行 5. 模擬賽

中華民國冰石壺協會 115 年冰石壺訓練營初階班(二)課程表

第二場次

時間/日期	第一天 7月27日(一)	第二天 8月03日(一)	第三天 8月10日(一)
19:45	準時報到及場外熱身、 課前講解	準時報到及場外熱身、 課前講解	準時報到及場外熱身、 課前講解
20:15 22:00	1. 冰石壺精神與設備介紹 2. 冰上跌倒防護教學、 練習 3. 滑行基本動作訓練-動 作分解	1. 冰上熱身 2. 手持冰刷位置介紹 3. 滑行基本動作訓練-穩 定性、力量控制 4. 滑行力量控制訓練	1. 冰上熱身 2. 滑行基本動作訓練-穩 定性、力量控制 3. 滑行力量控制訓練
時間/日期	第四天 8月17日(一)	第五天 8月24日(一)	第六、七天 8月31日、9月7日 (一)
19:45	準時報到及場外熱身、 課前講解	準時報到及場外熱身、 課前講解	準時報到及場外熱身、 課前講解
20:15 22:00	1. 冰上熱身 2. 擲壺教學-握柄方式、 旋轉方向 3. 擲壺基本動作練習	1. 冰上熱身 2. 擲壺連貫動作練習 3. 擲壺力量控制練習 4. 冰石壺比賽基本規則 5. 刷冰基本動作訓練	1. 冰上熱身 2. 刷冰規則、溝通術語 介紹 3. 擲壺連貫動作&刷冰練 習 4. 冰上溝通術語運用&團 隊溝通與戰略執行 5. 模擬賽