

中華民國冰石壺協會 115 年度冰石壺訓練營 進階班(二)實施計畫

一、目的：

- (一)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。
- (二)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。
- (三)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(116 年全國冰石壺錦標賽)。

二、主辦單位：中華民國冰石壺協會。

三、舉辦日期：115 年 9 月 14、21 日、10 月 5、12、19 日、11 月 2、9 日，共 7 天。

時 間：晚上 7 時 45 分至 10 時。

四、舉辦地點：大直極光冰場（台北市中山區樂群三路 200 號 6 樓）。

五、參加對象及資格：

- (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)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。

六、報名辦法：線上報名。

- (一)報名日期：即日起至 115 年 9 月 7 日(星期一)下午 11 時止。
- (二)報名人數：32 名為限。
- (三)費用資訊：

(1) 匯款消息:通過者將收到信箱通知，後續繳交報名費用。

(2) 報名費用:新臺幣 1,000 元，於 9 月 11 日前完成匯款，並於訓練開始當日持匯款單或匯款截圖辦理報到。

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) 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），填寫不全則不列入報名名單。

（範例：114 年冰石壺訓練營初階班第 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/nPA4Yog6N6UjuMAF9>

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 年冰石壺訓練營進階班(二)課程表

時間/日期	9/14 (一)	9/21 (一)	10/5 (一)	10/12 (一)
19:45	準時報到、場外熱身及課前講解	準時報到、場外熱身及課前講解	準時報到、場外熱身及課前講解	準時報到、場外熱身及課前講解
20:15 22:00	1.冰上熱身 2.滑行姿勢動作複習 3.擲壺動作複習 4.碼表計時操作教學	1.冰上熱身 2.滑行姿勢+擲壺動作穩定度訓練 3.刷冰動作複習	1.冰上熱身 2.滑行姿勢+擲壺動作穩定度訓練 3.刷冰訓練 4.擲壺訓練-大本營	1.冰上熱身 2.刷冰訓練 3.擲壺訓練-自由防守區
	10/19 (一)	11/2 (一)	11/9 (一)	
19:45	準時報到、場外熱身及課前講解	準時報到、場外熱身及課前講解	準時報到、場外熱身及課前講解	
20:15 22:00	1.冰上熱身 2.刷冰訓練 3.投擲訓練-擊打、黏壺及打帶滾 4.投擲訓練-擊打、雙飛	1.冰上熱身 2.刷冰訓練 3.綜合投擲訓練&準度測試 4.團隊戰略溝通與執行	1.冰上熱身 2.模擬比賽-團隊戰略溝通與執行、刷冰判斷回饋	