

NISEKO HIRAFU 指導員訓練 7 日團

第一天 台北-札幌-NISEKO HIRAFU

懷著興奮和緊張的心情於桃園機場集合，本日將搭機前往日本北海道，這將是一趟無法預知結果的滑雪之行，祝大家都能順利取得指導員資格，加入推廣滑雪的陣容。飛機順利抵達冬之滑雪國度日本北海道，驗護照、提行李、大廳集合...，在領團教練的招呼聲中搭上前往雪場的巴士。這次我們的訓練地點是在 2006 年獲得英國專業旅遊網站評比世界最佳滑雪場之一的北海道二世谷滑雪場 (NISEKO)。得天獨厚的地理環境，讓二世谷有全北海道最穩定質量最佳的雪質，被稱為粉雪的天堂，臨近有蝦夷富士美稱的羊蹄山，正等邊三角形的山勢非凡，好雪好山好景色，無法每年都吸引世界各國的滑雪愛好者慕名而來；目前也是日本最有國際知名度的滑雪場。

從札幌機場出發車程時間約 2.5 小時左右，在這段時間，教練會讓團員們做了簡短的自我介紹，接著解說本次滑雪活動中注意事項。巴士抵達後行李搬進大廳。教練按著分房表把飯店事先準備好鑰匙交給每個房間的代表人，接著就直接提行李進房；如果沒有大問題就自由用餐，如有需要集合則另行通知。舟車勞頓之後，好好泡個溫泉洗去疲勞，今晚得好好的睡一覺，保持最佳的戰力，明天將正式展開訓練。

※ 個人拖運行李請勿超過 20kg，如行李超重需自付超重費。

第二天 暖身之 DAY1 滑雪訓練

大部份的人都已數月有碰過雪了，身手應該還蠻僵硬，延後 1 小時集合，讓大家先上場暖身。本日的課程主要還是複習有點生疏的滑雪動作，透過些簡單的初級動作鄉力讓大家在最短的時間回復往昔的俐落身手。教練會利用時間拍錄影帶，晚餐後的集合時間就是觀賞影帶時間，透過影帶的播放，讓大家能夠看到自己的動作，進而在明日修正。

第三天 動作修正之 DAY2 滑雪訓練

今天才算是正式的滑雪訓練日，有了昨日的暖身，今天的動作會更流暢，也能依照教練的要求修正動作缺點。教學進度由教練視情況調整，主要會以初中級 SKI/SNOWBOARD 動作為主。每天都少不了要拍段錄影帶到晚上時再來觀賞。很快的晚上的影片觀賞時間會是最令人坐立不安的時刻。

第四天 演練教學流程之 DAY3 滑雪訓練

今日的課程重點，除了修正滑雪動作外，教練也會把從初學到中級教學的流程展示一次，好好牢記教練的教學流程，有不懂的地方就要問清楚哦！

SKI 技術：小轉彎、饅頭和鬆雪(如雪況許可)。

SNOWBOARD 技術：由授課教練編排。

第五天 教學試講+總複習之 DAY4 滑雪訓練

考試前一天的最後訓練日，教練會將大部份的時間放在教學試講上，儲備指導員們可以利用這個機會模擬教學流程，並透過觀摩別人的試講，修正自己的缺點與不足。

教練仍會利用有限的時間修正各位儲備指導員的滑雪姿勢，並且把明天測驗的技術部份再重新 REVIEW，如果有問題要把握機會提出。明天就是考試日，但是不要太緊張，保持平常心面對考試，更容易發揮個人實力。

第六天 技術+教學實測之 DAY5 成績驗收

本日是見真章的時刻了，SKI & SNOWBOARD 分別帶開測驗。

SKI 部份：先進行技術部份的考試，接著再進行教學部份的測驗，教練會隨機抽題目讓受測者進行教學測驗。

SNOWBOARD 部份：教練分二階段進行教學實測。

測驗結束後即為自由活動，緊繃數天的心情終於可以放鬆下來，無拘無束的好好瘋一場吧！下午 5 時之後，教練進行個別面試並公佈測驗成績。通過指導員測驗者將面對真正的挑戰，未通過測驗者也別喪氣，畢竟這是一次特別的滑雪之旅。HIRAFU 本身即是一個城鎮，各國餐廳、超市、PUB、居酒屋林立，生活機能便利。配合老外滑雪客愛泡 PUB 的習性，本區也有不少個性小 PUB，在二世谷的最後一晚，和數日滑雪活動所結交的患難戰友，找間 PUB 舉行慶功宴，今晚不醉不歸啦！

第七天 二世谷-札幌-台北

即將畫下句點的最後一天讓人無限懷念，5 天的滑雪活動造就了一批新台灣滑雪教練，離開住宿 6 夜的 SCOT，往札幌千歲機場出發，將行李拖進航站大廳，完成行李托運取得登機証，馬上衝到札幌機場的土產店瘋狂採購。買些真空包裝的鮭魚、水煮冷凍的帝王蟹、又香又濃的巧克力、好吃的白色戀人、脆脆米果...做為伴手禮，不過測驗通過與否，這將是一次美好的滑雪旅程。經過 3.5-4 小時的航程，返抵桃園國際機場，休息是為了滑更多的雪，教練們...準備上團吧！。

※如時間允許，可安排前往機場附近之南千歲 OUTLET SHOPPING MALL，大家可以利用短暫空檔走馬看花或用中餐。(視回程班機時間酌情安排，如時間不足則取消)

指導員訓練特別現金價格：NT\$37,000 (刷卡另加 2%手續費)

出團備註：

- ◆ 指導員講習分雙板(SKI)、單板(SNOWBOARD)，各組報名達 5 人以上開團，10 人以上排 2 名教練。
- ◆ 訓練課程內容由授課教練視現況調整。
- ◆ 費用包含：機票、交通、住宿、每日早餐、五天 NISEKO HIRAFU 纜車費、保險。
- ◆ 費用不包含：每日午晚餐、滑雪裝備、個人費用、機場稅、燃油附加稅。
- ◆ 全程餐食僅含早餐，不含午、晚餐。本區為日本最多外國滑雪客之雪場，鎮上有多元性的餐食選擇，拉麵館、日式料理、西式餐飲、簡餐，晚餐很容易可以處理。
- ◆ 全程住宿於 HOTEL NISEKO SCOT(<http://www.scot.jp/>)，位於纜車站旁，房型採二人一室(含衛浴，HOTEL 內有溫泉大浴池和露天溫泉)。
- ◆ 由於時值雪季初期，滑雪場之實際雪況無法確認，設定上訓練地點以 NISEKO HIRAFU 為主，纜車票設定為單區(HIRAFU)使用。
- ◆ 夜間滑雪是否開放由雪場決定，目前無法確認。
- ◆ 團費不包含雪具，如有需要租任賃請先登記(費用另報)。
- ◆ 本次講習會同時會開放一般學員報名參加，但是學員上課會與指導員訓練分開處理，價格另訂。
- ◆ 目前札幌機場稅、燃油附加稅約在 NT\$3000-NT\$3500，依開票時航空公司之規定收取。
- ◆ 本行程已把利潤切割，故無法使用雄獅之任何減免方案。
- ◆ 如使用雄獅之信用卡分期付款方式，費用一律得加 2%之信用卡手續費，不便之處請見諒。