



## 【我要長大】T.S.S.I.A.二世谷技術昇級班七日行程

### 第一天 台北 - 札幌 - 留壽都

立志要長大成為頂天立地的滑雪高手!!!只要肯苦練就一定會有機會。帶著大包的行李和滿心的期待前往機場報到，要去特訓灌頂精進技術啦！飛機順利抵達冬之滑雪國度日本，在教練的招呼聲中終於搭上了前往雪場的巴士。教練群利用在巴士的這段時間了解參加者的程度，再利用時間和大家溝通一下這幾天的課程，希望大家有充實而難忘的五天訓練課程。巴士抵達住宿旅館後，直接提行李進房，一整日舟車勞頓之後，到大浴室泡個舒服，今晚得好好的睡一覺，保持最佳的戰力，明天將是面臨考驗的開始。

### 第二天 暖身之 DAY1 滑雪訓練

0840 - 0920 準備工作(整理裝備)

0920 - 0930 集合 (請提前 5-10 分鐘抵達)

0930 - 1130 暖身及適應場地，授課教練利用個別滑行觀察每個人滑雪動作

1130 - 1330 自由練習 + 中餐 + 午休時間

1330 - 1530 動作修正(教練視情況拍攝滑雪影片)

1530 - 1630 自由滑行時間

1930 - 2030 晚間課程

本日課程以課程重點放在 Turn phase 和五大 skill 為主，利用暖身的同時把不好的動作習慣改掉。課程內容由授課教練依各組不同程度調整。

### 第三天 動作修正之 DAY2 滑雪訓練

0840 - 0920 準備工作、暖身

0920 - 0930 (ski/snowboard 分開集合，請提前 5-10 分鐘抵達)

0930 - 1130 各班帶開依個別進度上課

1130 - 1330 自由練習 + 中餐 + 午休時間

1330 - 1530 各班帶開依個別進度上課

1530 - 1630 自由滑行時間

1930 - 2030 晚間課程

本日課程將回歸最基本，大家都必須從雙板/單板入門動作開始，把基本動作重新再演練一次，透過這樣的練習了解自身的錯誤動作習慣，進而修正而進階。

### 第四天 強化之 DAY3 滑雪訓練

0840 - 0920 準備工作、暖身

0920 - 0930 (ski/snowboard 分開集合，請提前 5-10 分鐘抵達)

0930 - 1130 各班帶開依個別進度上課

1130 - 1330 自由練習 + 中餐 + 午休時間

1330 - 1530 各班帶開依個別進度上課

1530 - 1630 自由滑行時間

1930 - 2030 晚間課程

本日課程重點放在中高級動作之練習與姿勢修正；

雙板(ski)：大、小轉彎動作

單板(snowboard)：S 轉、freestyle 入門

## 第五天 苦修之 DAY4 滑雪訓練

0840 - 0920 準備工作、暖身

0920 - 0930 (ski/snowboard 分開集合，請提前 5-10 分鐘抵達)

0930 - 1130 教學流程演練及試講

1130 - 1330 自由練習 + 中餐 + 午休時間

1330 - 1530 教學流程演練及試講

1530 - 1630 自由滑行時間

1930 - 2030 晚間課程

- 技術昇級班上午上課，下午自由滑行。

- 試講課程僅參加指導員測驗者加入。

## 第六天 驗收日

0840 - 0900 準備工作、暖身

0900 - 0910 (ski/snowboard 分開集合，請提前 5-10 分鐘抵達)

0910 - 0940 考前練習

0940 - 1530 初級指導員考試(先統一進行技術考試，再分組抽籤進行教學考試)

1530 - 1630 遊山驗收成果

1800 - 個別 interview (成績個別公佈)

- 通過技術和教學兩項測驗者可取得 TSSIA Level 1 資格。

- 技術昇級班本日上午自由滑行。

## 第七天 功成名就揚名立萬向高手更進一步

巴士維持著一定的速率往機場行進，五天的特訓有滿滿的成就感，值得再三回味的實在太多太多。恭禧考取指導員資格者，落榜者也不用氣餒，再一次還有機會。感謝教練的傾囊相授，也謝謝同伴們的互相扶持。

### 注意事項：

1. 活動日期：12 月 11 日 - 12 月 17 日
2. 本團分雙板(SKI)、單板(SNOWBOARD)，各組報名達 5 人以上開團，10 人以上排 2 名教練，分級開課。
3. 行程僅供參考，課程內容由主課教練依雪況、地形、學員程度調整。
4. 活動費用隨後公佈。
5. 欲報名課程者請自行向雄獅旅行社報名(網路或電話連絡)。
6. 報名 SKI 班者強烈建議自備前扣式雪鞋、頭盔。
7. 報名 SNOWBOARD 班者一律穿戴頭盔及必要之護具。
8. 如有任何問題請洽阿德(0958-346737)

祝大家都能突飛猛進!!!