

中華民國冰雪協會 105 年度宣導暨體驗滑雪活動申請表

申請單位名稱：

申請日期： 年 月 日

班別/受理時程	申請類別	申請機關聯絡人
初階體驗班（免費） 每一單位限一次，若有額外需求，可另作安排 105.10.10-106.08.31	☐到校宣導說明 ☐組隊至雪場體驗(人數 人)	聯絡人： 電話： 傳真： 網址：
選手培訓班 (依協會收費標準另有優惠) 105.10.10-106.8.31	☐到校宣導說明 ☐組隊至雪場體驗(人數 人)	聯絡人： 電話： 傳真： 網址：

※ 洽詢時間：每週一至週日（09：00-16：00）。

小叮嚀北海道滑雪場 電話：03-5592330（總機）

楊宛儒 0926-168041；徐瑞滿 0931-283889



進入雪場注意事項

1. 身體不適、有高血壓、心臟病、氣喘、懷孕者，請勿進入雪場內。
2. 十歲以下小孩，請由家長或監護者，陪同進入雪場，以防發生意外。
3. 雪場內濕滑，請勿奔跑、嬉鬧、碰撞，以防發生意外。
4. 貴重物品、相機、手機．．．等，請自行負責保管。
5. 請遵從雪場指導員的指示，以防發生意外。

滑雪者注意事項

1. 身體狀況不好，睡眠不足應休息。
2. 滑雪前之暖身運動要確實，尤其初學者。
3. 服從教練，指導員或比自己技術等級高者之指導。
4. 技術未成熟時，勿做超出技術外之危險動作。
5. 上坡時應走滑道兩邊，勿從滑道中間上坡，以防衝撞危險。
6. 跌倒後應立即起身，並把凹洞填平，勿賴在滑道上不起來。
7. 滑降前應注意坡下或左、右有否滑者，以免追撞。
8. 發現滑道中有遺落之雪杖，雜物應撿起以防絆倒。
9. 勿在滑道中間，突然剎車容易造成追撞。
10. 勿在滑道上脫掉雪板行走，容易踏出凹洞而造成危險。

滑雪胎者注意事項

1. 服從起點指導員之坐姿指導，勿站立滑下。
2. 滑行中，勿做超出指導員指導外之危險動作。
3. 抵達終點後，應速起身帶著雪胎，離開終點區，以防後滑者追撞。
4. 上坡時，應走滑道兩側之上坡道，勿從滑道中間上坡，以防衝撞危險。



中華民國冰雪協會 ROC Snow Association

地址:桃園市楊梅區楊新路1段406巷116號 e-mail:tayi.tayi@msa.hinet.net
電話:03-4750217 傳真:03-4788181 雪場電話:03-5592330 傳真:03-5592360



中華民國冰雪協會 滑雪技術檢定說明





基本動作篇：

步行：穿上滑雪板，最初的動作就是步行。

- 【要領】：1. 先穿上一隻雪板，來回走上兩趟。
2. 兩隻一起穿上，一步一杖的步行。

- 【注意】：1. 重心的移動，需跟上步伐。
2. 身體的移動，要保持平衡。

- 【練習】：1. 選擇平整、安全的雪面練習。
2. 雪板在雪面滑行，勿抬離雪面。



步行 一步一杖

滑行：利用雪杖推雪，使身體往前滑動的方法。

- 【要領】：1. 將雙雪杖，置於身前約 30 公分。
2. 上身稍向前傾。
3. 利用手腕力量，向後推動。
4. 使兩雪板和身體同時向前滑行。

- 【注意】：1. 重心的移動，需跟上雪板。
2. 身體的移動，要保持平衡。

- 【練習】：1. 選擇平整、安全的雪面練習。
2. 雪板在雪面滑行，勿抬離雪面。



滑行

安全跌法：對於滑雪初學者而言，跌倒是「無可避免的」，故安全的摔法很重要。

- 【要領】：1. 以大腿外側，腰下臀側著地。
2. 同時舉起雙杖，並用力的將兩腳伸直。

- 【注意】：1. 勿以手腕、去撐地、勿讓膝蓋先著地。
2. 勿讓頭部先著地。
3. 勿往後坐在蹄具上。



安全跌法



膝蓋著地



頭部著地



手腕撐地

中華民國冰雪協會學員檢定制度 滑雪SKI

級數	檢定項目	場地要求	檢定內容	合格標準	監考教練
五級	自由滑降	坡度：5° - 12° 長度：30-50公尺 寬度：5 - 6公尺	1.直滑降。 2.全制動。 3.全制動煞車。	1.各項滿分為100分，。 2.各項分數取得60分以上為合格。	指導員乙名
四級	全制動轉彎	坡度：5° - 12° 長度：30-50公尺 寬度：5 - 6公尺	1.全程以全制動姿勢滑行。 2.轉彎次數至少4次(左右各2次)。	1.各項滿分為100分，。 2.各項分數取得60分以上為合格。 3.轉彎滑行時，不可停止。	指導員乙名
三級	半制動轉彎 併腿轉彎	坡度：5° - 12° 長度：30-50公尺 寬度：5 - 6公尺	1.以斜滑動作開始。 2.半制動項目，全程以半制動動作滑行。 3.併腳項目全程以併腳動作滑行。 4.轉彎次數至少4次(左右各2次)。	1.各項滿分為100分。 2.各項分數取得60分以上為合格。 3.轉彎滑行時，不可停止。	指導員乙名
二級		坡度：12° - 25°	1.以斜滑動作開始滑行，併腿煞車停止。 2.全程滑行雪板需合併平行。 3.上下動作及轉彎時鋼邊的使用需確實。 4.轉彎次數至少6次(左右各3次)。	1.各項滿分100分合計400分，取得260分以上。 2.轉彎滑行時，不可停止。	指導員兩名
	A.併腿大轉	長度：100-150公尺 寬度：15-20公尺		* 2位指導員的平均分數	
	B.併腿中轉	長度：100-150公尺 寬度：8-12公尺		姿勢平衡、速度控制、彎的組成	
	C.併腿小轉	長度：100-150公尺 寬度：2-4公尺	* 轉彎次數至少8次(左右各4次)。		
	D.自由滑降	長度：150-200公尺	* 大轉變中轉滑行至終點煞車停止。		
一級	綜合測驗	坡度：17° - 30° 長度：150-200公尺 寬度：不限	1.由指導員進行兩次測驗。 2.第一次按五、四、三、二級進行測驗。 3.第二次由乙指導員帶領滑行，受測者跟隨前方指導員的動作。 4.另一指導員殿後觀察受測者動作是否正確，作為合格之判斷。	姿勢平衡、速度控制、彎的組成	指導員兩名 其中1名至少為A級指導員

說明：

- 1、本制度之實施對象，限參加本會舉辦之國內外滑雪活動營之學員。不具有國際之通用性。
- 2、每一級數之檢定，測驗一次未通過，得複檢一次。
- 3、檢定期間，不得利用雪杖或不當之雪板移動方式，來達成檢定要求，例如用雪杖加速或抬腳轉彎。
- 4、受測者所獲得之最高檢定級數，至多可保留三年期效，逾期即需參加重測。
- 5、獲得二級資格，年滿十八歲以上者，即可參加本會舉辦之「C級教練暨指導員講習會」。