

# 酷滑雪、飆滑板之滑遍天下 - 滑雪、雪地滑板大集 合 - 要滑雪, 要飆板, 到這兒來就對了!

好漢東遊取經記 教練CSIA LEVEL 1考照

類別：菜鳥上路

\_MD\_POSTEDON由 [Ader](#) 發佈於 2007/1/1

## 故事開始

時間是2005年12月15日下午16:00, 地點在Whistler/Blackcomb Resort的Delta Suit Hotel裡某間小小會議室。一群skiers在等待著 最後的成績揭曉, 裡面包括了五名台灣人; 四個小字輩 (小江、小莊、小不點、小丁) 再加一個李教官。在一段簡短的致詞與感謝之後, 照例從祇通過技術或教學單項的人開始公佈。

五個不同情況的台灣人, 各有不同的目的來參加這次的CSIA Level 1考驗; 小江 捲土重來, 上一季在同樣的考驗中, 敗在最後的教學測驗, 這次來是為了拿回本來就該到手的徽章。小莊 二肋插刀, 本來是為了來陪考, 但也想給自己一點考驗, 行前就一直說服自己, 不論結果都要快樂的滑雪。小不點 以夫為尊, 對技術有信心, 對用英文教學卻極度恐懼, 來考試一來是為了幫大家圓夢 (因為開票人數不夠), 二來是為了「阿德」的老婆宿命, 似乎不得不來。小丁... 呆呆向前衝, 一半是被小不點逼來 (這二人的實力與缺點都很接近, ), 另外一半是不知為何而來, 論滑雪技術應有Level 2的實力, 看到大家都來考就跟著來了。李教官 無心插柳, 本來祇想去日本參加台灣的滑雪指導員講習, 卻因為在那魯灣繳團費時, 被smart遊說而臨時改變了行程, 踏上了這次的考驗之旅。

以一個旁觀者兼過來人的角色在旁邊觀察這五人, 雖然沒有參予他們的課程, 但是從他們回旅館後的一些討論內容和互動方式, 去揣摩他們上課中的情況和心情, 可當作後面有心插花者的借鏡。對我來說, 最辛苦的是在最後關頭, 費心幫小不點和小丁加了幾成奶O, 也算是我此行的主要目的, 這整個過程的點點滴滴待我細細道來。

## 5個好漢在一班

英文能力頗佳的李教官應該是收獲最多的, 技術和教學經驗都在開發期的他, 透過四天的課程, 像海綿一樣的大量吸收各方面的資訊, 如果滑雪技術和教練技巧是一棟房子裡面的傢俱裝璜, 那他最得利的部份是, 他不需要大費周章都拆掉房內的陳年舊東西, 祇要重新粉刷一次, 就可以放進新的傢俱 (滑雪技術和教學技巧)。英文能力讓李教官可以直接和教練溝通, 好學不倦的他也可以透過課後的討論, 在其它四位已在台灣從事滑雪教學的小字輩教練, 修正錯誤的觀念; 不過說話有那麼點臭屁的李教官, 也是被小不點吐嘈最多的。因為單從英文字義去瞭解博大精深的滑雪理論, 其實跟實際的滑雪動作還是有差距。說的一口好雪可不代表能印証在雪場上。所以李教官號稱『教練說的』常常在晚間的經驗交換中被打槍。好險他臉皮夠厚, 才能撐過每晚的批鬥。

小丁可能是這幾個人裡面自己覺得最悲慘的, 因為五人裡面, 祇有他一個人孤單的和其它的老外排在一組, 原本覺得技術應該勝任愉快的他, 卻在第一天被操到不行, 人外有人這句話正應驗在他身上, 同學之中真的是臥虎藏龍, 當其它組在操基本動作時, 他們這一組正在教練的帶領下飆到頭皮發麻, Carving Turn似乎不夠看, 因為大家都會, 那個能夠360度轉的同學, 是他四天課程中最大的夢魘! 也閉O同組的程度都不錯, 教練總是在最後一刻才帶著大家往山下衝去上室內課程。腳踏今年最新的Rossignol 9s Oversize雪板, 原以為能笑傲江湖, 竟然被操到體力不濟的遭人超越; 每天花半小時聽廣播英文的他, 祇能聽懂30%左右, 自信心真的是被徹底打擊, 前二天都是垂頭喪氣上課下課, 直到第三天換了教練才重拾信心。

小莊 (伯母) 算是內斂型的, 因為之前就設定了要「快樂滑雪」的目標, 再加上「人生」歷練豐富, 兼負幫大家做每日教學總整理的工作。表面上小莊是這五人中得失心看的最淡的, 事實上從她能完整

的提供教練教學要求重點來看，她的壓力不比任何一個人小，祇是大姐的身份讓她不得不表面輕鬆。聽說考試當天早上拉了二次肚子，試講教學時，她面部表情僵硬，口語間還帶著抖音，臨結束還和學生們道謝（理論上是學生和老師感謝才對吧），真的是ㄍ一ㄥ到不行了吧！其實她是很矛盾的，從開始就一直在要不要參加這次的CSIA考試，考過是一定HAPPY，但是考不上怎麼辦？說不會難過是騙人的，而且如何回家面對二個兒子，這天人交戰的抉擇已經有二季，最後在大家的慫恿之下，還是加入了行列。三不五時還是會後悔為什麼要來參加這個讓自己緊張的考試。

我的老婆小不點，從上課第一天回來就一直重覆著她如果不能通過教學部份的測驗，她絕對不會再來補考（可見她對自己技術的充滿信心）！在我批評她的動作沒有小莊來的清楚明顯時，她更是不平衡的認為我沒有好好修正她的動作，還騙她來加拿大考試（天知道我說了n次她的動作有問題）。知妻莫若夫，從上課第一天開始，她就是那付神經兮兮的模樣，發現到自己連最有把握的技術都被嫌，真的是祇有怨恨當初不該輕言答應要來考Level 1。再加上英文不錯的李教官每天都在報告今天的心得（用英文），更增加她的神經緊張，這也是李教官每天都會被顧人怨的原因之一。要知道身為枕邊人的我，最痛苦的是她緊張到晚上會失眠，然後就碎碎唸，我回也不是不回也不是。考試的那幾天，我們常常在冷戰中渡過，說多說少都是祇是『錯』一字而已。

祇需要上二天課程的小江最痛苦的地方是，他必須接受更長的煎熬，當其它人在上課時，他祇能無所事事在Whistler山頭晃來晃去。再回到當初受挫的地方，應該是五味雜陳。祇要我曾經比賽過的雪場，我都不想再去，可能就是那種感覺。一年前參加Level 1的印象，有點熟悉又好像陌生，怎麼讓自己在最短時間進入戰備狀態，應該就是小江最大的考驗。明明是該抱著必勝的心情而來，但是先前的痛卻在心頭；真的取得証照那也就海闊天空，但如果歷史重演，要含盔炮P其它考上的大夥，還要再次面對挫折，這可是難以承受的壓力。加入考試團體的那天（第三天），在練習教學試講時，又被教練抓到和去年一樣的毛病。小江沒有說，可是我用我自己的感覺去揣摩，就覺得當初的痛處又被人抓到。那種心理的負面壓力真的是空前的高，面對的考驗似乎又高了些。

### 面對挑戰心驚膽跳

和我睡在同一個房間的小不點，每天都是長嘆三聲後上床，一早就全副武裝精神緊繃，感覺就像是上戰場。小丁也沒有好臉色，一直喊著他最可憐，被分到技術程度最高的一組，每天都像拼命三郎般的衝來衝去。小莊有時一臉嚴肅，有時又無厘頭的哈哈笑幾聲，好像有神經病。小江前二天和我們在一起，一看就是心神不寧，滿腦都在胡思亂想。李教官應該是溝通無礙，每天都元氣100%，也讓小丁和小不點看的火冒三丈，恨自己沒有多唸書。天天都聽到有人在嘆氣，後悔來參加CSIA LEVEL 1的考試。我心裡在偷偷竊笑，當初我一個人孤苦伶仃到加拿大時的痛苦，總算大家都體會到了。

在我接觸CSIA的經驗中，加拿大的指導員訓練課程很強調上課學生的實際練習。指導員教學過程中，語言的表達能夠盡量精簡就不要長篇大論，能移動就不要站著不動。看起來很正確而簡單的觀念，在實際操作中指導員們卻很容易犯了冗長講演的毛病；因為指導員們都希望能讓學生們充份瞭解細節，這可是犯了CSIA指導員訓練的大忌。除了李教官，其它四個小字輩的都有教學經驗，從某些角度來看，這些教學經驗有加分的效果，但事實上也是減分的來源。因為要強迫自己修改早已熟悉的教學模式與步驟，來配合加拿大CSIA的要求，而且這些流程都要非母語的英文來表達。台灣的這些教練們，英文不是說完全不懂，但是普通的英文表達都已經是一種考驗，轉換成用英文來教滑雪，更是一個頭二個大。

記得我在參加CSIA LEVEL 1訓練時，有一次教練要求我們不能說話，單純用動作來進行併腿轉彎的教學；會有這樣的練習就是因為每一個跳出來上課的人都會不停的在講話，怕說不清楚嘛！我個人認為，實地試教是僅次於正式考試前最大的挑戰，尤其是對英文表達有問題的台灣教練；可是每一個人都要試教，不硬著頭皮上，考試時面對的問題更大條。我自己也一樣，在試教過程都很怕別人聽不懂，很想說又怕說的人家聽不懂；說多被唸，說少也可能沒有抓到重點。然後教練就像幽靈一樣，隨時會出現在你旁邊聽你上課，然後問一堆問題；現在回想當初我的親身經歷都有點毛毛的！在實際的教學過程中，授課指導員不可能被學生反應說太多，尤其是初級教學中，從無到有有很多觀念是要被建

立的。從台灣出去的指導員，因為英文表達能力上的不足，更想努力用不多的英文辭彙來表達，這也是小江第一次鍛羽而歸的原因。小不點的教練告訴她祇要三句真言即可搞定所有語言部份；『I demo』、『You follow』、『Do it!』，聽起來簡捷有力的三個名詞，話說回來真的要用在通過考試，有人敢祇講這三句話就把教練打發嗎？我想沒有人敢這樣搞吧！

### 熬夜通宵死背教學

三天的課程一晃就結束，第四天祇有一件事要做，這也是最重要的一件事 – 考試。原本事先抽籤確認教學考題的模式突然改變；由主考官現場決定挑人並指定教學題目。這下大家得把三個題目都準備起來，難度又提高了。5個要考試的人，原本是湊在一起交換意見，可是事情變的有點複雜，每個人對教練的說法都有分歧。尤其是英文不錯的李教官一直強調，他的教學流程都是經過他和教練再次確認過的，當下小丁和小不點就想打包回台灣，不想參加隔天的考試。因為李教官堅持的教學流程，所需要的英文表達部份，已經超過他們的能力範圍。一個是我的老婆，另外一個是我的大弟子，我總不能讓他們二個人抱頭痛哭一晚。在確認其它三人都沒有大問題，就把大家都趕回自己房間，祇留下二個欲哭無淚A躺在床上動也不動的小不點和小丁，特訓就此展開。

我的方法很簡單，就是把台灣的填鴨式教育法充份發揮，想當初我也是相同方法逼自己的。因為三個教學題目都要準備，我就讓他們從最基本的初級教學開始，先讓他們二人先各先演練一次，其間如果他們有表達不順的地方，大家就討論一下要改用什麼方式解釋，力求用最淺顯而精簡文字處理。第一次的試講是最花時間的，因為這是完全模擬現場，他們要一邊講還要示範，還要假裝去調整學生的動作。中間我還得修正他們的用詞，或是確認他們與學生之間的互動可能發生的狀況處置方式，而且他們也常常得停下來思考表達用詞。大約花了一個多小時，二個人才完成了第一次的初級教學，我們的目標是要在5分鐘之內完成從直滑降 (straight running) 到全制動轉彎 (wedge turn)。我給他們5分鐘去順一下程序，接著再重新第二次的初級教學試講，有了前次的試講與修正，第二次的試講就順多了，可是還是會有不輪轉的地方，但是稍加提醒一下就可以接上去。讓二人輪流講的好處是，彼此都可以互相觀摩，吸收對方優點，改正自己的缺點，尤其是在英文的用句諺詞上，兩人互相借用對方不錯的用語，這比一人想破頭要好多了。第二次的試講約30分鐘搞定，比起第一次有長足的進步，也開始感受到這種練習方式的妙處。第三次試講我是讓他們二人分佔二個角落，開始自導自演；就看著二人各自面壁開始表演起來，這邊佟佟走過來，那邊鏘鏘跳過去，好像在看二個人說英文版的單口相聲，其實蠻好玩的。想當初我要考LEVEL 1時，我就像神經病一樣，在小小的旅館LOBBY裡自言自語，為了怕引來注目還不敢有太大的動作；現在這二人能在房間裡跳來飛去，也是另外一種幸福。經過三次的試講，說話果然順口多了，這時二人臉上有了笑容，不像之前那樣哭喪臉。可不能就這樣鬆懈，我們還有第四次的流輪試講，因為目標是把流程給背起來，沒有想到吧，教學也可以死背。

第一階段的教學結束已是二個小時之後，因為有很多的動作示範和說明，所以在英文詞彙的選擇上花了不少時間，不過是值得的，經過四次的演練，小不點和小丁已經充滿了信心。接下來是第二、三階段演練全制動轉彎和併腿轉彎的教學流程；我讓二人先花一點時間思考一下，他們的教練在這幾天上過那些教學練習，然後教練如何分析和糾正其它人的缺點，把大家的共同缺點找出來，然後挑一個主要的練習課目和一個備用的練習課目。主要練習課目是被抽到試講時下的末控A備用練習課目是防止主考官不滿意時，所進行的補救教學。因為曾經發生主考官不滿意，被要求重新下課目時傻了眼，當下無法立即調整，就這樣被砍掉。這一階段祇要把要教學項目與練習重點說出來，接著照加拿大式的教學流程；暖身滑行 示範動作並check每個學生滑雪動作 下練習課目 練習並調整 正常滑行。主要的重點在下練習課目，所以他們要先規畫練習課目，然後我再評估一下他們下的課目是否合宜。有了第一階段的試講，二人在英文詞彙上的使用都熟練很多，在事先的練習動作確認後，就開始第一次的試講。照前面的流程，二人都把準備要用的練習各演練了四次，同樣的併腿轉彎也是相同的練習模式。終於三個教學考試課目都試講過了，還不能休息哦，最後一次是全程的練習，這才放他們去睡覺，這時已經接近凌晨2點。

### 苦盡甘來開花結果

該來的還是要來，所有受測人員都在Whistler山頂集合，測驗即將上場。CSIA的測驗分成二部份，技

術部份考全制動轉彎 (WEDGE TURN)、併腿轉彎 (PARALLEL TURN) 和自由滑雪 (FREE SKI)；教學實作部份有初級教學 (從直排降到全制動轉彎)、全制動轉彎之動作修正、併腿轉彎三個項目。我叫小丁和小不點利用集合前的空檔把教學項目再練習一次，他們二個很熟練的找個空曠地就自言自語起來；不錯，倆人都覺得昨夜的苦背讓教學流程順利流暢，應該沒有大問題。

在考前的自由滑行，我發現除了李教官外，其它人的滑雪動作都沒有大問題。我趕忙把他找來，叮嚀了一下，要他一定要把缺點掩飾起來，這樣就應該可以通過術科考試。當他們開始進行術科考試時，我從纜車上剛好看到李教官出發，他果然把缺點修正了，通過的機會又增加不少。過了中午大家都結束了測驗，小丁和小不點簡直是高興的不得了，因為經過昨天晚上的特訓之後，今天他們二個上場教學，雖不能說是口若懸河順到不行，但也是一路穩穩的操作下來，考試過程還可以講笑話加分。除了李教官之外，大家心情都不錯，原來李教官在教學時出了一點麻煩，讓他心憂不已。看來沒有教學經驗還是讓他吃了點虧，他有點抱怨昨天我沒有找他一起來複習，我怎麼知道昨夜信心滿滿的他會發生問題!?看他這樣悶悶的，事到如今也祇能聽天由命。

CSIA的成績揭曉是大家齊聚一堂公開發表，照例有些人要說些冠勉堂皇的話，什麼失敗不要氣餒，大家要持續加強技術和教學技巧之類。終於到了真相大白的時候，大家都好緊張哦，首先是祇有過技術和祇有過教學的人員名單，沒有人願意被唸到名字，因為這代表的就是還要再來一次Level 1的補考。沒有聽過任何熟悉的名字，這次是全壘打，大家都過關了！

外國的月亮比較圓嗎？

終於圓滿達成全壘打的目標，真的是可喜可賀嗎？其實祇有大家都確定過關的那一剎那是興奮的，走出會議室的門口，可以明顯的感受到部份人的失落感。小莊說好像沒有很難嘛，這幾天到底在緊張什麼勁!?小不點說好像是人都可以過的樣子！小江說今年的主考官比去年鬆懈，好像在放水。小丁、李教官也是沈默不語。有點類似慶幼b的晚戀|大家也提不起興頭，怎麼會這樣呢!?這的確有點小小的詭異，近95%的受測者都過關，在我的認知裡面，這算是很高的錄取率，這次的受測者真的都很強嗎？大家祇能懷疑因為雪況不佳，所以主考官嗎降低了錄取標準。成巨荜漱符e易反而失去了價值，這也是大家會質疑這個Level 1過關代表的意義，當初帶著極大的心理壓力來接受挑戰，對這群台灣教練而言，CSIA Level 1是一個很重要的關卡，他們費盡心思取得的資格，對旁人來說竟是如此輕鬆可得，這也難怪會有失落感。

在這裡我想以過來人的身份，幫有意來加拿大取得CSIA或是CASI資格的台灣教練或雪友做一個心理建設。估且不管主考官的個人主觀意識，CSIA或是CASI的Level 1門檻其實並不高，甚至是全世界比較容易取得的指導員証照，但是對雇用這些持有証照的滑雪場來說，正式下場前的訓練才是重點，再加上季節中的技術訓練和實際教學磨練，這才是這群指導員新兵成長的開使。大家不用對取得Level 1抱持戒慎恐懼的心理壓力，但也不能掉以輕心，畢竟你是要用非母語來接受課程與受測。我想除了李教官外，其它取得Level 1的台灣現役指導員們，把Level 1看的太高，其實它本質上祇不過是加拿大的入門教練門檻，後面還有Level 2、3、4，更難的考驗還在後面呢！說實話能夠取得資格，就是一種自我的肯定，在結束學校生活之後，能在重溫當年面臨緊張刺激的考試過程，我覺得是蠻美好而有趣的。如果大家能用比較正面的態度去面對這樣的考驗，我相信收穫會更大。