

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0, 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0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ㄍㄨㄛ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己是一種考驗，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拴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的晚懣|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，我相信收獲會更大。