

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!

CSIA LEVEL 1全紀錄

類別：雪友分享

_MD_POSTEDON由 [Chuck](#) 發佈於 2003/8/1

四月份的加拿大有點冷又有點溫暖，這次參加CSIA (CANADA SKI INSTRUCTOR ALLIANCE) LEVEL 1課程，有點期待又有點緊張。期待有好雪況，期待能夠學到一些東西，期待能夠通過測試。緊張的是不知道英文能力夠不夠，緊張不曉得會不會壯烈成仁，緊張擔心自己無顏見江東父老。

寫在前面

寫這篇親身體驗的報告，不是為了炫耀，祇是想與大家分享我的訓練過程，對於住在有雪國家有基本英文能力的人來說，參加CSIA LEVEL 1的課程或酬口滌偵礪A但對於母語是中文的台灣人來說，其過程就充滿了更多的艱辛，且聽我慢慢道來...；

四月份的加拿大有點冷又有點溫暖，這次參加CSIA (CANADA SKI INSTRUCTOR ALLIANCE) LEVEL 1課程，有點期待又有點緊張。期待有好雪況，期待能夠學到一些東西，期待能夠通過測試。緊張的是不知道英文能力夠不夠，緊張不曉得會不會壯烈成仁，緊張擔心自己無顏見江東父老。會選擇在這個時間來其實沒有很重要的原因，百忙中硬排出一個星期來上課，除了希望有機會修正自己滑雪動作的缺點外，更想瞭解國外滑雪教練是怎麼教學的。畢竟在台灣，滑雪教學這一方面的資料十分缺乏，教練在安排課程上大都有點有心無力，初級教學還好，再往上走的教學課程就真的不知如何下手。我特別把在加拿大參加LEVEL 1課程的經過寫出來，提供自己的經驗供大家參考。 **四月四日 星期天 天氣：晴**

不曉得這算不算惡兆，從出發就是一連串的不順利，或陶o次真的會槓龜而返！出門到了機場發現手機忘了帶，反正使用機會不大，也沒有太在意。沒有想到進了機場大廳，習慣性摸了一下褲子口袋，天啊 皮夾也沒有帶出來，沒有信用卡怎麼在國外活下去，想要打電話回家求援也沒有電話可以用，祇好厚著臉皮到「安泰人壽」的櫃台去借電話。在家人的協助下，解決了皮夾問題，人也一路來到了溫哥華機場，因為時差問題，加拿大還是四月四日。我不知道加拿大自四月一日起開始『日光節約時間』，同時華航飛機上的時間也沒有改過來，所以我的手錶一直慢了一個小時而不自知。要不是到機場旅客服務中心買去到惠斯勒的巴士票時，賣票小姐提醒我來不及趕上10點的巴士（我的手錶時間還不到10點），才發現手錶時間不對。否則可能趕不上明天早上八點的集合了。到惠斯勒時時間還早，還不到check in的時間，就到處逛逛。可能是假日吧，到whistler的人很多，可是一半以上都不是來滑雪的。今天天氣不錯，看著雪道上爛爛的雪況，不知道山頂會不會好一點？每家都在打折，可是價錢是乎還是蠻高的！算了，還是乖乖上課吧！別想那麼多，明天八時準時報到；船到橋頭自然直。 **四月五日 星期一 天氣：晴**

不順，更不順，看來這次真的是兇多吉少，感覺愈來愈不好，又不能臨陣脫逃，好煩啊！記得出發前，老婆千叮萬囑，即便沒有考上也要打電話回家，不要太氣餒，好像已經預測我的結果！早上趕七點半不到就出門了，結果碰到巴士，就上了車，雖然因為沒有零錢，可是祇多花5毛錢（車票價是1.5元，不找零），想想也沒有太介意，不要遲到就好了。巴士很快就到了village，一下車就發現忘了帶太陽眼鏡！這可如何是好？想想就這麼拗一天，勉強撐一下應該可以過下去。到了報到地點，先領了一份行程表，再來就是填寫個人資料。填寫後稍微看了一下資料，有幾個單字不太懂，正在傷腦筋時，指導員叫大家先上山去熱身一下，九點半在惠斯勒上頭的ROUND HOUSE集合。看了一下手錶才八點半，想想應該可以衝回房間去拿太陽眼鏡，順便查一下英漢字典。就這樣半跑半走的回到旅館，開電腦查單字，再趕回纜車站，到山頂時剛好九點半！今天的課程主要是滑雪動作的調整，授課教練依五個基本技能（STANCE & BALANCE, PIVOTIN, EDGING, PRESSURE CONTROL, TIMING & COORDINATION）開始講解動作，並且搭配一些練習的動作。這一部份對我是沒有太大的困難，甚至有

點如魚得水。教練也給了我一些動作建議，大部份的動作都很合乎他的標準，祇有一點點的小缺點要修正。這時我幾乎感覺這一、二天的不順利，祇是我個人的心理作祟，**沒有想到進入到室內課程後，我差點就不支倒地！** 室內課程從下午三點半開始，由四位授課教練分段接力輪流上場，每段都會先放一段錄影帶後，接著再進行錄影帶內容的討論。英文能力普普的我幾乎是鴨子聽雷，成串的滑雪英文名詞及一些關鍵術語還在摸索階段，同時少了教練的BODY LANGUAGE，我也沒有辦法用眼睛去聯想。台上教練ABCD講不停，環顧四周不停在做筆記的同學們，我看著桌上的討論單，，真的是難以下筆，放棄了！望著桌上厚厚的滑雪教材，我真很懷疑，我可以在今天晚上全部看完。之前，雖然也參加過國外的教學課程，但是因為有教練的動作配合教學，所以即使不是真的很清楚知道教練在講什麼，可是看動作依照畫葫蘆，還可以勉強配合。但是現在要用英文去授課，關鍵名詞和術語的使用方式就要很清楚，不可以再呼攏過去，必須要全部吸收，對我來說 真的困難，現在開始後悔這幾年為什麼不好好唸英文。算了 走一步算一步吧！還是空些時間快點看教材；明天還有新的課程，進度不能脫太多。 **四月六日 星期二 天氣：晴**

昨晚硬頂著還有時差身體，一邊查字典，一邊看教材，搞到凌晨一點半才上床睡覺，已經很久沒有這樣用弘峻痛F。昨天的打擊還沒有復原，今天的打擊又更大了，今天換了一個教練，這個教練對我的動作似乎意見比較多，我被教練糾正基本動作的缺點；而且是『全制動』哦！Oh My God，而且還是從早唸到晚！本來我想我的基本動作還算過的，沒有想到這麼不堪一擊。而且最讓我難過的是，我自己認為我們這一班的學生，全制動比我好看的實在看不出來，可是我就祇有我一直被糾正同一個動作問題，而且是一個很細微的前置動作，我真的很難過，不過 我還是盡可能的去修正。我的動作問題在進入下一個全制動轉彎前，我的軸心轉換（pivoting）和膝趕罔@（pressure control）是同時進行的，這也是我長久以來根深地固認為的動作要領。可是教練要求我要在膝趕_來後（release pressure，也是up），第一時間就要先把雪板轉到定位（pivoting），接著才是膝趕罔@（pressure control），這個動作關係到併腿轉的動作。加拿大這裡把整個轉彎過程分為三個階段；我們所謂的「up」是第一階段，第二階段就是雪板的pivoting，第三階段就是「down」。教練認為我沒有第二階段的動作，就直接跳到第三階段。我 該怎麼說呢！？心情真的是盪到谷底，還是一聲 唉！今天的除了修正個人動作外，另外就是學習如何教。『在最短的時間，讓初學者進階到併腿轉』，就是加拿大滑雪教學課程的精髓。不過 我覺得進度大概祇上到全制動轉彎就沒有了，跳過來就是併腿轉，中間好像空了一段。也釵餉@部份課程是要到更高程度的教練課程才會學到。中午用嶽佗{A在嚶U碰到一個在日本認識的老朋友，他鄉遇故知，本來是件好事情，可是以我現在的心情，而且晚上還在加班看教材，這次沒有辦法找時間和他聊天吃飯，祇能和他說抱歉。課上到這個時候，我真的對來參加這次的LEVEL 1課程有點後悔。坦白說，有人可以糾正我的動作，我應該很高興，可是 不知道為什麼，我似乎連最後一點自信都沒了！下午的課程是把早上的課程再重覆一次，不過做的更仔細些；同時教練還指定我們輪流上去做動作解釋，我被指定到示範「單邊全制動轉彎」的動作。我想教練應該瞭解我的英文表達能力有點問題，所以在我上去做示範之前，他還特別說，想辦法把動作說清楚，即使是用動作示範也可以。我很努力的把動作要領說出來，再做了一個示範 - 勉強過關！不過我想我們這一班的同學有一半以上，不知道我在說什麼，哈哈。其實我自己評估了一下，教練在練習過程中，其實講了很多，也提供了很多小技巧，可是我可以瞭解的大概祇有約50-60%。大原則都瞭解，可是小細節，實在因為key word沒有抓到，很難真正明白教練在說什麼。換成自己上場授課時，怎麼利用這些key word，這可能是我目前最嚴重的問題。若是最後一天的測驗，主要著重在授課技巧上的話，我想我可能是兇多吉少。本來我對技術部份還有點信心，可是今天一天搞下來，祇有二個字可以形容我的心情 - 『撞牆』！今天晚上再K一次教材，希望 祇能希望明天會更好！今天的天氣和昨天一樣是熱到不行，聽說明天會變天，不要下雨才好。 **四月七日 星期三 天氣：陰轉晴**

『Shoulder must over the toe』！這是我今天被教練抓到的動作，另外還有一個問題是出在我在轉彎的時間，腳踝（Ankle）的動作太強，導致up動作時，上半身會挺的太直，這一個動作我比較不能反應；因為昨天教練覺得我的腳踝動作太少，一直要我增加腳踝的彎曲動作，怎麼隔一天問題就完成反過來了？至於雪板沒有pivotion的老問題，還是三不五時的被提醒，我有點麻痺了。早上進度在併腿轉的教學法和併腿轉的動作調整。教練把我們六人分成二組，一組在滑的時候，另外一組就要跟教練在滑道下方看動作，教練會要求跟他在一起的那一組，把滑行組的缺點指出來，教練再補充不足的部份。然後觀察組必須把所看到的告訴滑行組，並且提供改進方法，接著二組再對調，重覆同樣的動作。我的問題大概是裡面最少的，而且最難挑出來的，因為我的同學們都看不出來我的問題缺點，

祇有教練會挑我毛病，不過讓我的信心回復不少。下午就進入實際的教學演練，我們六個人分成三組，當一人擔任教練時，另一個就擔任學生，教學課程分為併腿轉和全制動二種，授課者可以自行選擇任一課程，大部份的人都是選擇併腿轉課程，我想大概是大家滑全制動都快累死了。我也是選併腿轉課程，主要是因為我覺得這一個課程比較難講，而且明天試課的題目，其中一個就是併腿轉，所以先試試看，讓自己有點心得。第一輪試講時，大家都很努力的在講解動作，結果被教練批評「說的時間太多」！等到第二輪再試一次時，大家的講解時間就縮短很多，整個節奏也加快不少。依教練的講法減少瑣碎澀囿的講解，多安排相關的技巧練習，讓學生有多一點的滑行時間，會使整個課程的樂趣增加，才會讓上課者覺得上課很好玩！我個人是覺得『多做少說』的教學方式，應該是台灣教練該學習的。和第一天一樣；下午的室內課程也是先看一段錄影帶，再進行集體討論。今天室內課程的重點有三個部份；

一、 孩童（三歲到十八歲）的課程安排方式及注意事項。

二、 如何針對不同的動作缺點，安排課程的練習項目。

三、 整個教學流程的示範。其中我對於針對不同的動作缺點所安排的練習課程特別有感觸，我想這是台灣教練最缺乏的東西，我自己就覺得我之前在教學課程的安排上有不知如何下手的困擾。以加拿大的教學系統來說，他們把整個滑雪技術分成五個主要技能（skill），分別是姿勢與平衡（stance & balance）、軸心轉動（pivoting）、角緣（edging）、壓力控制（pressure control）、時間與協調（timing & coordination）；所有的滑雪動作都和這五個項目有關。除了第一次滑雪的人之外是依照標準流程一步步展開外，其它程度的滑雪課程，教練必須針對參加課程的學生程度來安排教學課程。所以教練必須先抓出學生的動作問題是屬於五項技能的那一部份，然後再安排適當的練習動作。在安排練習動作這一部份，我也很多的感觸；因為大部份的情況，台灣的教練祇是給一個課程，但是這一個課程的目的何在？要如何將練習的動作融入到平常的滑雪動作中？我想這都是我們很缺乏的。舉一個很簡單的例子；在台灣很多教練都會讓學員平舉雪杖，進行一些練習。這一個看似簡單而有效的練習，其實中間還有很多深層的意義，不同的雪杖位置就有不同的效果。平舉雪杖向谷這是練習平衡和軸心轉動的技能；若是把雪杖壓到膝輒，這又把壓力控制和協調的技能修正也放了進來。另外大部份的情況是，當學會全制動剎車及全制動轉彎之後，台灣的教練就已經沒有東西再教下去了，接著就是進入半制動、併腿轉。其實在全制動階段還要再加強的是應該是正確滑雪動作的調整，這樣在真正進入併腿階段時，才不會花太多的時間去調整那些已經養成習慣的壞姿勢。我想我們台灣教練對動作的分析及課程安排上應該有很大的成長空間才是。今天的室內課程，應該是我這幾天最有收獲的部份，現在我對如何去分析那個動作是牽扯到那一個技能比較有興趣，反而不那麼在乎可不可以拿到LEVEL 1的指導員執照。不過，能取得資格應該是更好吧！至於明天的考試，我抽到的試講課程是『從初學滑行到全制動轉彎』。坦白說，我有一點豁出去了，就照我平常的教學方式去講（改成英文），至於什麼S & B、Pivoting，我已經不再想它了。說不要再想它，其實我還是蠻care的！今天早上我才知道，其實不祇我一個人很怕無法取得資格，大家祇是沒有說出來而已！觀世音菩薩、阿彌陀佛，請諸神保佑我明天順利過關。 **四月八日 星期四 天氣：晴**

這是一個興奮、緊張、即期待又不想面對的一天，今天就要決定生死了！從昨天晚上我就一直努力的練習用英文教課，把所有我能夠想到的英文單字都搬出來，再把這幾天教練一在重覆的英文單字想辦法記起來，這將是我今天挑戰teaching test的重要關鍵。不知道為什麼這幾天雖然睡眠不是很夠，但是早上不用鬧鐘就可以起床了；特別是今天大約五點多就醒了，腦袋裡想的還是今天將要面對的教學過程。在09:30集合前，我差不多又練習了三次，為的就是熟記整個教學流程，我想我真的快瘋掉了。今天的考試分成滑雪技術和試教二個部份，首先進行滑雪技術的考試。滑雪技術的測試又分成三個項目；Wedge Turn（全制動轉彎）、Free Ski（自由滑行）和Basic Parallel（基本併腿轉）。主要重點放在滑行過程中，必須正確的使用五大技能（S & B、Pivoting、Edging、Pressure Control、Timing & Coordination）。其中第一、三項是Level 1教練的基本技能，所以主考官在這兩個項目上更要求滑行軌跡圓順而且動作必須明顯。至於Free Ski則讓受測者自由發揮，以表現五大技能為主。第一部份的技術測驗混合了三組共18人，大家都被編了號碼，我被排在第17號。剛好考試有三個項目，所以每一組輪流先出發，而主考官就是這三組的授課教練！等待出發的過程是辛苦的，心跳加速，呼吸困難；不祇是我，大家都是緊張而不安的。主考官們也是過來人，非常瞭解大家的心情，不斷的要我們多深呼吸，不過效果似乎不佳，大家也都在互相鼓勵，可是還是緊張萬分。雖然我對我的技術部份沒有太大的憂慮（我的弱點在教學），但是不知道為什麼，就是無法放鬆心情，在滑行

前一直在提醒自己要注意的是前幾天教練糾正的缺點，可是當主考官大手一揮，雪板往下走時，腦袋就是一片空白。18個人不算少，不過時間就這麼過完了，自己覺得雖然滑的不怎麼樣，不過應該可以維持平常的水準，祇是缺點有沒有調整過來，我是真的不知道，就祇有看主考官怎麼評判了。本來以為試教會安排在中壢妨礙|行，沒有想到技術部份的測驗結束後，馬上就分組帶開直接進行測驗。試教測驗共有三個項目，分別是『從初學滑行到全制動轉彎』、『全制動轉彎的修正』、『基本併腿轉動作的修正』。每項目都有二人試教，由於我昨天抽到的是最基本的『從初學滑行到全制動轉彎』，所以最先開始測驗。我很幸運的被排在第二位，可以先看看別人怎麼講這一個課程。在試教的過程中，我發現到一個很有意思的現象；每一個人今天在正式考試之前，都已經把今天要試講的項目預先做了準備。所以想當然爾，大家都照著自己設計的課程，一步步的教下去，我當然也不例外，可是事情總是無法盡如人意。主考官總是在你講的最順的時候進來插花，問你為什麼要做這樣的練習？為什麼要這樣？為什麼要那樣？每次一個問題進來，若是解釋清楚也就罷了，還可以繼續未完的課程。最怕就是主考官不滿意你的教學方式，要求你立即修改，那真的很慘，因為腦袋裡面一片空白，可見到的是一陣沈默，接著是結結巴巴不知所云的結束。我也碰到類似的情況，課程前半段進行的都很順利，到了後半段主考官對於我在轉彎動作的解釋不滿意，要求我重新解釋轉彎動作，並且要把「Pivoting」這個名詞帶進來。這還算是比較小的改變，祇是一陣短短的混亂就回到正軌，而且順利結束。在看到後面其它同學因為主考官不滿意其設計的練習課程，我真很慶幸昨天抽到的是最基本的初級課程試教，因為牽扯到的技巧不多，祇有S & B和Pivoting二個基本技能。昨天本來大家都想抽到『基本併腿轉動作的修正』這個項目，我也是；因為昨天的課程幾乎都在談併腿轉，包括一對一試教，也以併腿轉的練習為主，所以大家都認為講這個題目最容易應付。可是今天的主考官（就是我們第一天的授課教練），挑最多毛病的就是併腿轉的練習課程。昨天的試教是自己訂練習項目，可是今天的主考官重點是放在“你為什麼要做這個練習”？主考官若是你訂的練習動作和學生發生的問題不太符合（試講時二個人要出來做學生），他就會開始問問題，最後就是要你更換正確的練習項目，然後就Game Over！所有的測驗在一點左右結束，總算鬆了一口氣，測試結果將在下午四點公布。大部份的人都選擇下山休息，大概祇有少數人留在山上滑雪，其中也包括我。一來是我想要放鬆一下，發洩累積的壓力，這幾天我根本沒有到其它的滑道走過（BlackComb連去的沒有去過）；二來旅館離纜車站太遠，我不可能回去再出來。幾趟狂飆直到腳酸了，才滑下山去。終於到了成績公布的時候，幾家歡樂幾家愁，總是有些失意人。至於我的成績；今天的晚噠A我比平常多喝了一杯果汁，多吃了一個可頌麵包（主菜是我這些天唯一的選擇 - 韓國拉麵）。可以猜到我的結果了嗎！後記：剩下來的二天，我還是上山去滑雪，不過好像沒有了重心，有點渾渾噩噩的。結局也酬口狃p人意，但是還有很有收穫。反正我的目標也不是要在加拿大執業當教練，能夠得到一些教學上的技巧及瞭解自己技術的缺點，當初來此的目的也算達到，就不要在意太多。就好滑雪一樣 - 快樂就好。