

中華民國帆船協會

重型帆船體驗推廣及種子教練培訓計畫-第一階段

依據教育部體育署105年8月9日臺教體署全(二)字第1050023892號函辦理。

指導單位：教育部體育署

主辦單位：中華民國帆船協會

承辦單位：中華民國帆船協會重型帆船委員會

協辦單位：台北市帆船協會、國立澎湖科技大學海洋運動與遊憩系、國立高雄海洋科技大學海洋休閒管理系、國立高雄海洋科技大學海洋事務與產業管理研究所、中華奧林匹克委員會教育委員會、中華民國水中運動協會、SIMPSON辛普森遊艇

1、活動簡介

近年國人參與水域休閒活動風氣興起，由教育部體育署指導，中華民國帆船協會推廣帆船與海洋運動發展，帶來多元海洋運動休閒活動，增加民眾親近海洋的機會，培養正確的帆船運動休閒觀念，提升國民生活品質。同時，提升競技水準之目標，培養經營管理及運動指導人才，活絡海域運動發展，以達永續經營之目的。依據國家海洋政策、教育部體育署海洋活動發展計畫，落實推動全民運動政策。

2、課程對象：

本活動著重在重型帆船體驗推廣及種子教練培訓國家級重型帆船種子教練，招收對象為有志於成為重型帆船教練的學員，及能夠引領更多優質的人才加入帆船運動的社會精英。

第一是有志成為重型帆船教練之精英，課程嚴謹，目標為培訓學員為取得美國US Sailing教練認證（Basic Keelboat Instructor Certificate）之先期培訓，並有熱忱將重型帆船的知識、技術、安全觀念…等，經驗傳承，結合力量，共同推動全民海洋運動，為台灣帆船運動貢獻力量。我們建議學員應有300小時（上課約90小時及實際操做約200小時）的準備（視個人學習及熟悉狀況），以取得該認證。

其二課程對象是一般社會大眾、學校教授、學生及航海相關團體之人員，實際體驗台灣水域航行，經由帆船課程認識與學習操作帆船，課程結業後，引領更多優質人才加入帆船運動，進而推廣帆船體驗運動和水域遊憩活動成為全民健康運動。

3、教學目標：

為未來結合美國US Sailing 嚴謹的帆船教學及授證系統，先期培育國家級優秀帆船種子教練，提升臺灣國家級帆船精英活動。

4、課程安排：

三階段課程之第一階段課程

（一）初階教練培訓班 (Start Sailing)：每期4天，每期4名。

主旨：進入帆船領域，對海洋的瞭解及尊重，協助推廣台灣帆船運動。

課程：

第一天 船藝、航行安全、理論（岸上及船上課程）	計 7小時
第二天 帆船實作、理論	計 7小時
第三天 近岸航行、航行理論	計 7小時
第四天 近岸航行、航行理論、測驗、結業	計 7小時

第一階段 授課總時數

共 28 小時

課程內容：Sailing Instructions include: Manner, Water Safety, Points of Sailing, Rules of the Road, Seamanship, Proper Tacking Procedure, Gybing-quickest and safest method, Proper Landing Procedure, Essential Knot Tying, Essential Equipment, Rigging, Tides, Leaving Dock or Mooring, Apparent Wind, Sailing Know how, Sailing theory, True wind, Review of Basic Skills, Basic Tuning, Sail plan, Boating safety, Tidal Flow, Sail Controls, Sail Shape, Traveller, Sail Set and Trim, Weight Distribution, Reefing, Landings, Wind Shifts. Navigation, Water Safety, Seamanship upgrade, Sailing a prescribed course. Man-over-board Drills, Heaving to.

5、重型帆船講師：劉寧生船長、郭廷祥老師

6、第一階段課程費用：NT\$12,000元，含專業帆船訓練4天課程、學員保險、午餐簡餐盒、帆船理論與實務教材、補充教材、航行測驗與「中華民國帆船協會重型帆船委員會」培訓證書等費用。須於開課前20天完成繳費與報名手續，始能上課。

註：一般上完第一階段課程，必須勤加實務練習，始有機會參加進階課程，第二與第三階段課程時間與學費另行安排通知。需要上完第二、第三階段課程才有機會取得US Sailing Basic Keelboat Instructor Certificate。（見附件一）

7、詳細授課地點與日期：

詳見 facebook 臉書活動專頁-「中華民國帆船協會--重型帆船體驗推廣及種子教練培訓計畫-第一階段」授課地點：（學員擇選授課地點，四人為一班，額滿才開課，歡迎結伴統一報名，日期可協調，只開六班，額滿截止）

7-1)澎湖縣馬公市及相關水域

7-2)基隆碧砂遊艇碼頭及相關水域

7-3)台南安平遊艇碼頭及相關水域

7-4)高雄興達港及相關水域

8、活動對象：

8-1)報名對象：一般社會大眾。（由社會團體、大專院校、研究所、EMBA等航海相關團體與科系推薦報名優先錄取。）

8-2)報名資格：年滿20歲以上、身心健康且無重大疾病之人士。請填寫附件二「報名表」、附件三「課程問卷」，用電子郵件寄至：

keelboattaiwan@gmail.com 後，始能通知報名程序與通知繳費帳號。

- 9、報名時間：即日起開始報名，至十一月十五日止（共開六班，額滿截止）
- 10、報名方式：
- 10-1) 填妥：
- 10-1-1) 「報名表」(附件二)
 - 10-1-2) 「課程問卷」(附件三)
 - 10-1-3) 活動切結書 (附件四)
 - 10-1-4) 匯款證明
 - 10-1-5) 2吋相片一張
- 10-2) 上述請用電子郵件寄至 keelboattaiwan@gmail.com，始能完成報名手續。
- 11、繳費方式：
- 以銀行或郵局匯款或ATM轉帳方式，將課程費用NT\$12,000元匯至指定帳戶，繳費後請用 E-mail 將匯款單影本或 ATM 轉帳單或電話通知0919576938 確認。
- 12、體驗航行活動：日期與費用相關資料，詳見facebook 臉書活動專頁-[中華民國帆船協會--重型帆船體驗推廣及種子教練培訓計畫 - 第一階段]，本活動若因氣候、海況、天災、或其他不可抗力因素，體驗活動將延後辦理。
- 13、免責聲明:本活動所有參加人員必須對自身和其使用的船隻器材等安全負責，若有損壞船隻用具須負賠償責任。對於活動之前、期間和之後任何的器材損失或人身傷害或死亡 等, 指導單位、主辦單位、承辦單位、協辦單位、贊助商、官員和工作人員將不負任何責任。
- 14、其他注意事項：
- 14-1) 確定達四人開班後，若因氣候、海況、天災、或其他不可抗力因素，該課程將延後辦理。
- 14-2) 退費方式：
- a) 已繳費學員因個人因素無法參加該時段課程時，務必於15天前(含週末與國定假日) 通知，否則無法退費。
 - b) 若未達四人無法開課，而學員不願等候下一梯次開班時，課程費用可全額退回。
- 15、報名專線：趙小姐0919-576938
報名E-mail：keelboattaiwan@gmail.com
- 16、活動相關訊息公布於下列網站：
- 16-1) 中華民國帆船協會：<http://www.ct-sailing.org.tw/>
 - 16-2) facebook: 「中華民國帆船協會重型帆船體驗推廣及種子教練培訓計畫-第一階段」

附件一

中華民國帆船協會

重型帆船體驗推廣及種子教練培訓計畫-第一階段

註：未來欲取得US Sailing Basic Keelboat Instructor Certificate 須通過以下課程與測試：

第二階段課程：

(二) 進階教練帆船培訓班(Competent Crew)：每期4+2天練習實作=6天，每期4名學員。

主旨：知道如何成為一名合格的教練，未來能夠帶領新近的學員為一名稱職航員，儲備海洋人材，做為推動帆船運動的種子教練，提升我國帆船教練標準。

課程：

第一天	復習與熟練初階動作、進階控帆與掌舵的技巧	計 7小時
第二天	進階的航向控帆、帆面積縮減(主帆及前帆)	計 7小時
第三天	人員落水援救程序	計 7小時
第四天	復習航行、航行理論、測驗、結業	計 7小時
第五天	練習實作	計 7小時
第六天	練習實作	計 7小時

第二階段 授課總時 共 42 小時

一般上完第一階段課程，必須勤加實務練習，始有機會參加進階課程，第二階段課程時間另行安排，學費另行通知。

第三階段課程：

(三) 日間船長培訓班(Day Skipper)：每期4+2天練習實作=6天，每期4名學員。

主旨：如何做為一名稱職的日間船長，帶領人們親近海洋，做為推動帆船運動的種子教練，為取得美國US Sailing Basic Keelboat Instructor Certificate資格認證準備，提升我國帆船教練標準。

課程：

第一天	復習與熟練進階控帆與掌舵的技巧	計 7小時
第二天	面對強風、帆面積縮減(主帆及前帆)	計 7小時
第三天	如何做為一名稱職的日間船長	計 7小時
第四天	復習航行、帶領航員、測驗、結業	計 7小時
第五天	練習實作	計 7小時
第六天	練習實作	計 7小時

第三階段 授課總時數 共 42 小時

第二與第三階段課程Sailing Instructions include:

Maintainers,
Chart reading,
Anchoring,
Heavy weather sailing.

註：一般上完第一階段課程，必須勤加實務練習，始有機會參加進階課程，第二與第三階段課程時間與學費另行安排通知。

需要上完第二、第三階段課程才有機會取得 US Sailing Basic Keelboat Instructor Certificate。

未來欲取得US Sailing Basic Keelboat Instructor Certificate 須通過以下課程與測試：

- 1) Practical Skills
- 2) Preparation to Sail
- 3) Crew Operations and Skills
- 4) Leaving the Dock or Mooring
- 5) Boat Control in Confined Waters
- 6) Navigation
- 7) Navigation Rules, International-Inland
- 8) Boat Control in Open Water
- 9) Heavy Weather Sailing
- 10) Overboard Rescue Methods
- 11) Safety and Emergency Procedures
- 12) Returning to the Dock or Mooring
- 13) Knowledge
- 14) Preparation to Sail
- 15) Crew Operations and Skills
- 16) Sailing Theory
- 17) Leaving the Dock or Mooring
- 18) Navigation
- 19) Navigation Rules, International-Inland
- 20) Heavy Weather Sailing
- 21) Overboard Rescue Methods
- 22) Safety and Emergency Procedures
- 23) Anchoring Techniques
- 24) Returning to the Dock or Mooring

附件二

中華民國帆船協會
重型帆船體驗推廣及種子教練培訓計畫-第一階段

報名表

序號	中文姓名	英文名字	性別	出生年月日	身分證字號	電話	緊急聯絡人	電話
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

推薦單位：_____

推薦人：_____

推薦電話：_____

附件三

中華民國帆船協會
重型帆船體驗推廣及種子教練培訓計畫 - 第一階段
課程問卷

姓名	出生年 月日	服務單位	電話	Email	Line

請以大約總數500字回答下列問題，請依序回答：

1. 您目前服務或在學的單位：
2. 您為何希望參加本次的重型帆船種子教練課程？
3. 您對本次帆船教育訓練的內容了解多少？（例：能學到什麼？）
您對課程中能學習到的知識與技術了解嗎？或須要再作更進一步的解說？
4. 您對參加本次訓練的「期待」是什麼？
5. 本次帆船教育訓練對您的未來可能有什麼影響？
6. 本次訓練活動，將是有趣的。更是由認真的、有專業知識的重型帆船老師（Instructor）的指導下，進行種子教練培訓課程。本計劃投入了人力、物力與時間，「期待」是希望由這次的培訓課程與活動，使您能夠協助帶動全民運動，及帶領更多人認識與參加帆船運動和台灣水域運動，您做得到嗎？如何做？

