

# 中華民國帆船協會

## 108 年雷射型帆船專項訓練營實施計畫

核備文號：教育部體育署 108 年 5 月 日臺教體署競(三)字第 號。

- 一、依據：中華民國帆船協會 108 年度工作計畫辦理。
- 二、指導單位：教育部體育署
- 三、主辦單位：中華民國帆船協會
- 四、承辦單位：中華民國帆船協會
- 五、協辦單位：國立中山大學
- 六、目的：積極發展我國樂觀型帆船運動與培育基層選手，強化體能與專項技術，提升競賽實力，推廣發展帆船運動，提升運動人口及普及率。
- 七、訓練目標：提升各縣市選手之專項技能，協助各縣市單位及各校參與發展帆船運動。
- 八、訓練期間：108 年 8 月 4 日(日)至 8 月 14 日(三)止，共計 11 日，每日上午 8 時 30 分至下午 5 時。
- 九、訓練地點：國立中山大學西子灣水域。(暫定，正確訓練地點將於 6 月底前公告)
- 十、報到地點：國立中山大學。(暫定，正確報到地點將於 6 月底前公告)
- 十一、參加對象：參訓學員需具備至少 10 節風風況操控能力，並於 107 學年度總統盃全國帆船錦標賽雷射型項目至少前 8 名，若未符合前述條件者，得由本會斟酌一切情形處理之。
- 十二、人數限制：至多 10 名學員參加。
- 十三、師資簡介：
  - (一) 雷射型教練：Mr. Marek NOSTITZ-JACKOWSKI
    1. 經歷：德國穆倫堡西格帆船俱樂部雷射教練、J-Asia 帆

船學校總教練、香港白沙灣遊艇俱樂部高階選手競賽教練、香港帆船總會國家教練、捷克遊艇協會教練、波蘭遊艇協會國家教練、2020 雪梨奧運培訓教練

2. 實際指導選手成績：

(1) Nicholas Bezy

2017 年幅射青少年歐洲錦標賽第 1 名

2017 年幅射世界錦標賽第 3 名

2014 年雷射 4.7 歐洲盃第 3 名

(2) Nancy Highfield

2014 年雷射 4.7 型波蘭錦標賽第 2 名

2014 年雷射 4.7 型 ASAF 印度帆船賽雷射 4.7 型項目第 1 名

(3) 2016 年 ISAF 青少年世界錦標賽

Julia Szmit、Hanna Dzik - 420 項目第 1 名

Ola Melzacka、Maja Micinska - 29er 項目第 2 名

Jakub Rodziewicz - 幅射男子組第 4 名

(4) 2015 年 ISAF 青少年世界錦標賽

Magda Kwasna - 幅射女子組第 3 名

十四、報名辦法：

(一) 自即日起至 108 年 7 月 15 日止，以 E-mail 報名：

tpesailing@ct-sailing.org.tw

(二) 訓練費用：每人新臺幣 18,000 元。報名經採納後，請以匯款方式繳交，匯款後請來電告知。

戶名：中華民國帆船協會 彰化銀行中崙分行

帳號：5154 01 364230 00

電話：02-8771-1442

Email：tpesailing@ct-sailing.org.tw

- (三) 報名經採納後，未完成報名繳費者，取消參加資格。
- (四) 本人報名資料僅供主辦單位辦理本活動使用。
- (五) 退費相關事宜：如未能參加活動者，所繳費用於扣除相關行政作業所需支出後退還餘款。若遇天災或氣候等不可抗力因素，活動停辦與否，以人事行政局或中央氣象局為準，大會將會另行通知延期或退費。

#### 十五、 注意事項；

- (一) 訓練器材、船隻、桿具、舵具及帆具等由參加學員自備。
- (二) 膳宿由學員自理。
- (三) 為使訓練更具成效，得依學員程度分組訓練，分組方式由教練團評估，並得依訓練狀況隨時調整。
- (四) 保險：
  - (1) 參加學員及工作人員統一辦理保險。(細節依投保公司之保險契約為準)
  - (2) 如需增加保額者，請自行洽詢各保險公司。

#### 十六、 訓練時程

日期	訓練時間	內容	備註
8月4日(日) 第一天	0800-0830	學員報到	
	0830-0900	外籍教練介紹及課程介紹	
	0900-1000	船隻整備 桿具、繩索設定與調整 針對各種風況及浪況下綁帆及調帆	
	1000-1530	水上訓練-程度檢測	
	1530-1630	洗船、檢討及分享	
	1630-1700	體能訓練	
	8月5日(一)至 13日(二)	0800-0830	學員報到、船隻整備
0830-0930		暖身	

第二天至第十天	0930-1530	水上訓練	
	1530-1600	洗船、檢討及分享	
	1600-1700	體能訓練	
8月14日(三) 第十一天	0800-0830	學員報到、船隻整備	
	0830-0930	暖身	
	0930-1330	綜合練習	
	1330-1430	洗船/裝備整理	
	1430-1500	檢討及分享	
	1500	賦歸	

十七、本辦法報請教育部體育署核備後實施，修正時亦同。