

中華民國帆船協會

108 年 420 型雙人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：宜蘭縣體育會帆船委員會
- 六、目的：積極發展我國 420 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 15 日(四)至 8 月 19 日(一)止，共計 5 日，每日上午 8 時 30 分至下午 5 時。
- 九、訓練地點：宜蘭蘇澳豆腐岬。
- 十、報到地點：宜蘭蘇澳豆腐岬帆船基地 (270 宜蘭縣蘇澳鎮跨港路 2 號旁)。
- 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 30 名選手及至多 30 名教練參加。
- 十三、師資簡介：

(一) Nikos DROUGKAS (希臘)

1997 年開始指導樂觀型帆船及樂觀型帆船團體賽、420 型帆船及 470 型帆船，許多被指導選手於世界錦標賽及歐洲錦標賽奪牌。Nikos DROUGKAS 是希臘教練聯合會的會員，亦為該組織的秘書長，並在 2003 年取得國家丈

量員證照。國際 420 型帆船總會任聘 Nikos 規劃有關全球的 420 型帆船推廣活動及賽事，其中 Nikos 更研發出 420 型帆船教學文宣 DVD「420 TO THE MAX」及線上課程「420 Online Book of Exercises」，目前正在開發另一個教學文宣「420 Tuning Video」。Nikos 目前在美國邁阿密利用 LISOT 訓練計畫指導美國 420 帆船隊，並且同時指導瑞典的 420 型帆船隊，過去，他曾經指導過安哥拉 470 型帆船隊取得 2016 年里約奧運資格。

(二) José MASSAPINA (葡萄牙)

José MASSAPINA 在大學主修體育運動學系、專長為運動管理及訓練。José 是葡萄牙阿爾布費拉遊艇碼頭的主管，該碼頭擁有 500 個泊位、10 間造船廠以及廣大的乾船塢(dry dock)。

經歷：1993-2007 葡萄牙塔維拉航海俱樂部秘書長
2002-2004 葡萄牙樂觀型帆船協會副會長
2003-2005 葡萄牙 420 型帆船協會會長
2004-至今 葡萄牙 420 型帆船協會副會長，負責全球 420 型帆船推廣業務

1998-2007 年間於葡萄牙塔維拉航海俱樂部服務時辦理下列活動：

- 2002 年樂觀型帆船歐洲錦標賽
- 2002 年 420 型帆船世界錦標賽
- 2002 年 Flying Dutchman 型帆船世界錦標賽
- L' Equipe 型帆船歐洲錦標賽
- Sharpie 12m2 型帆船歐洲錦標賽
- 2006 年 420 型帆船青年歐洲錦標賽
- 2006 年 470 型帆船青年歐洲錦標賽
- 無數個各地方活動及比賽

José MASSAPINA 帆船背景：

自 1969 年開始玩帆船，包含 Lusito、Cadet、Snipe、雷射、420、470、Flying Dutchman(曾為代表選手角逐 1988 年漢城奧運會資格)、Mistral 風浪板及遊艇等。自 1978 年起開始指導樂觀型、420、及 470 型帆船，並為 420 型及 470 型歐洲錦標賽及世界錦標賽的國家隊教練。

十四、報名辦法：

(一) 自即日起至 108 年 7 月 5 日止，以 E-mail 報名：

tpsailing@ct-sailing.org.tw

(二) 訓練費用：只需分擔外籍教練的餐飲、住宿、國內交通及雜費。報名經採納後，請以匯款方式繳交訂金 1,000 元，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：tpsailing@ct-sailing.org.tw

(三) 訂金將於學員全程參加完成結業後退還。

(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) 膳宿由學員自理。

(二) 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。

(三) 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15日 (四) 第一天	0800-0830	學員報到	
	0830-0900	外籍教練介紹及課程介紹	
	0900-1200	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	
	1300-1530	水上訓練-程度檢測	
	1530-1700	洗船、檢討及分享	
8月16日 (五) 第二天	0800-0830	學員報到、船隻整備	
	0830-0930	暖身	
	0930-1200	學科-Gybes、下水前準備 課程	
	1300-1600	水上訓練、Gybes、繞標	
	1600-1700	洗船、檢討及分享	
8月17日 (六) 第三天	0800-0830	學員報到、船隻整備	
	0830-0930	暖身	
	0930-1200	繞標、啟航、帆船規則、 下水前準備課程	
	1300-1600	水上訓練	
	1600-1700	洗船、檢討及分享	
8月18日 (日) 第四天	0800-0830	學員報到、船隻整備	
	0830-0930	暖身	
	0930-1200	Boat Tuning、下水前準備 課程	
	1300-1600	水上訓練、策略應用	
	1600-1700	洗船、檢討及分享	
8月19日 (一) 第五天	0800-0830	學員報到、船隻整備	
	0830-0930	暖身	

0930-1200	比賽策略、下水前準備課程	
1300-1500	水上訓練	
1500-1600	洗船、檢討及分享	
1600	歸賦	

十七、本辦法報請教育部體育署核備後實施，修正時亦同。