

# 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：澎湖縣體育會帆船委員會
- 六、目的：積極發展我國雷射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 6 月 10 日(一)至 6 月 18 日(二)止，共計 9 日，每日上午 8 時 30 分至下午 5 時。
- 九、訓練地點：澎湖觀音亭海域。
- 十、報到地點：澎湖觀音亭帆船基地。
- 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 5 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 12 名學員參加。
- 十三、師資：雷射型教練：陳玉華(香港)，香港航海學校校長助理及香港奧運代表隊選手
- 十四、報名辦法：
  - (一)自即日起至 108 年 5 月 30 日止，以 E-mail 報名：  
tpesailing@ct-sailing.org.tw
  - (二)訓練費用：每人新臺幣 4,000 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) 交通、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 |
|---------------------|-----------|-----------------------------|----|
| 6月10日(一)<br>第一天     | 0830-0900 | 學員報到                        |    |
|                     | 上午        | 外籍教練介紹及課程介紹<br>理論評估<br>船隻整備 |    |
|                     | 下午        | 技術評估<br>體能評估                |    |
|                     | 1530-1700 | 洗船、檢討及分享                    |    |
| 8月11日(二)<br>至17日(一) | 0800-0830 | 學員報到、船隻整備                   |    |
|                     | 0830-0930 | 暖身                          |    |

|                 |           |   |  |
|-----------------|-----------|---|--|
| 第二天至第八天         | 0930-1530 | 水上訓練、控制繩索、迎風轉向、順風轉向、速度控制、流體力學、帆體型態、起航訓練、比賽基本規則、戰術應用、訓練金字塔 |  |
|                 | 1530-1600 | 洗船、檢討及分享  |  |
|                 | 1600-1700 | 體能訓練  |  |
| 8月18日(二)<br>第九天 | 0800-0830 | 學員報到、船隻整備   |  |
|                 | 0830-0930 | 暖身  |  |
|                 | 0930-1330 | 綜合練習、比賽模擬   |  |
|                 | 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。