

中華民國帆船協會

108 年帆船專項訓練營實施計畫

核備文號：教育部體育署 108 年 12 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：臺南市體育總會帆船委員會、宜蘭縣體育會帆船委員會
- 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 1 月 19 日(六)至 1 月 25 日(五)止，共計 7 日，每日上午 8 時 30 分至下午 5 時。
- 九、訓練地點：臺南秋茂園。
- 十、報到地點：臺南秋茂園。
- 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樂觀型項目至少前 10 名、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：樂觀型及雷射型(含標準、幅射、4.7)選手至多 18 名學員參加。
- 十三、師資簡介：
 - (一) 樂觀型教練：Alexander GOLTZ

1. 經歷：2019年樂觀型帆船世錦賽德國國家隊總教練、德國Muhlenberger Segelclub帆船俱樂部教練、2018年荷蘭歐洲錦標賽之德國樂觀型帆船國家隊總教練、德國國家錦標賽教練
2. 實際指導選手成績：
 - (1) 2018年歐洲錦標賽樂觀型女子組第1名、第3名及第10名，男子組第7名及第21名
 - (2) 歐洲國家盃冠軍
 - (3) 德國國家錦標賽第1名及第2名

(二) 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雪黎奧運培訓教練
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 1 月 3 日止，以 E-mail 報名：

tpesailing@ct-sailing.org.tw

(二) 訓練費用：每人 11,000 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
1月19日(六) 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	
	1000-1500	水上訓練-程度檢測	
	1600-1630	洗船、檢討及分享	
	1630-1715	體能訓練	
	1月20日(日) 至1月22日 (二) 第二天至第四天	0800-0830	學員報到、船隻整備
0830-0930		暖身	
0930-1530		水上訓練	
1530-1600		洗船、檢討及分享	
1600-1645		體能訓練	
1月23日(三) 至1月24日 (五) 第五天至第六天	0800-0830	學員報到、船隻整備	
	0830-0930	暖身	
	0930-1530	測試賽	
	1530-1600	洗船、檢討及分享	
	1600-1645	體能訓練	
1月25日(六) 第七天	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。