**中華民國帆船協會**

**108年帆船專項訓練營實施計畫**

1. 活動名稱：108年帆船暑期訓練營
2. 訓練期間：108年7月6日(六)至8月5日(一)止，共計30日。
3. 訓練地點：澎湖觀音亭海域。
4. 報到地點：澎湖觀音亭海域。
5. 報到日期：108年7月6日(整天)
6. 參加對象：參訓學員需具備至少10節風風況帆船操控能力，近二年前曾參加過臺灣盃或總統盃者。
7. 人數限制：至多20名學員參加。
8. 報名辦法：
   1. 自即日起至108年5月31日止，以E-mail報名：tpesailing@ct-sailing.org.tw
   2. 訓練費用：
      * 1. 15日訓練費，每人12,000元。
        2. 30日訓練費，每人18,000元。
        3. 訓練費包含教練費(中國)、住宿費、保險費。
        4. 至澎湖交通費、膳食費、器材運送費須自理。

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

* 1. 報名經採納後，未完成報名繳費者，取消參加資格。
  2. 本人報名資料僅供主辦單位辦理本活動使用。
  3. 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。

1. 注意事項；
   1. 7月11日至15日為108年臺灣盃全國錦標賽，賽事地點為澎湖觀音亭。
   2. 本活動由大會統一安排住宿。
   3. 訓練器材、船隻、桿具、舵具及帆具等由參加學員自備。
   4. 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。
   5. 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。
2. 訓練時程

報到日：108年7月6日(六)

訓練啟始日：108年7月7日(日)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | | 星期五 | | 星期六 | 星期日 |
| 計畫目的與要求：迎風直線駛：中大風有浪時針對繚繩的收鬆人員的壓舷持久力與越浪動作的節奏。無浪時針對陣風來臨提前壓舷。小風天感受帆上的受力及時對船的狀態做出調整。轉向：注意選擇在高速時轉向或上浪時轉向。小風天滾動轉向。順風：控制帆上的受力，做好滑浪的節奏。航程訓練：針對停船站位起速，戰術上如何運用。 | | | | | | | | | |
| 早操 | 6:30—  7：20  遊戲熱身：15分鐘  跑步：  20分鐘  拉筋訓練：15分鐘 | 6:30—  7：20  遊戲熱身：15分鐘  跑步：  20分鐘  拉筋訓練：15分鐘 | 6:00—  8：00  遊戲熱身： 5分鐘  跑步：  20分鐘  拉筋訓練：10分鐘  力量訓練：60分鐘  拉筋放鬆：20分鐘 | 6:30—  7：20  遊戲熱身：15分鐘  跑步：  20分鐘  拉筋訓練：15分鐘 | | 6:30—7：20  遊戲熱身：15分鐘  跑步：  20分鐘  拉筋訓練：15分鐘 | | 6:00—  7：40  遊戲熱身：15分鐘  跑步：12000M  拉筋訓練：20分鐘 | 7：10—7：30  整理環境 |
| 上午 | 8：30—11：20  水上訓練：  迎風直線駛轉向過帆練習 | 8：30—11：20  水上訓練：  停船起速動作、兔子起航轉向、迎順風直線駛 | 8：30—  11：20  水上訓練：  繞標練習、迎順風直線駛 | | 8：30—11：20  水上訓練：  迎風直線駛 | | 機動 |
| 技術課 |
| 整理器材  休息 |
| 下午 | 13：50—17：00  水上訓練：  1、起航練習  2、起航1-4標 | 13：50—17：00  水上訓練：  1、起航練習  2、航線訓練 | 13：00—17：00  1、迎風直線駛  2、起航練習  3、長距離速度對比 | 13：50—17：00  水上訓練：  1、起航練習  2、起航1-4標 | | 13：50—17：00  水上訓練：  1、起航練習  2、起航1-4標 | | 13：00—17：00  1、場地賽 |
| 晚上 | 18：40-21：20訓練小結 看新聞 放鬆學習 21：30熄燈休息 | | | | 自由活動  22：00熄燈休息 | | 隊會 | | |

1. 本會及教練保有調整訓練內容之權力。