

中華民國帆船協會

109 年樂觀型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 109 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：109 年 1 月 30 日(四)至 2 月 7 日(五)止，共計 9 日，每日上午 8 時 30 分至下午 5 時。
- 九、訓練地點：臺南漁光島。
- 十、報到地點：臺南漁光島。
- 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 25 名，若未符合前述條件者，得由本會斟酌一切情形處理之。錄取順序依據前述賽事排名依序錄取。
- 十二、人數限制：至多 14 名學員參加。
- 十三、師資簡介：

Mr. Christos ATZEMIAN

(一) 教練經歷

- 2007 年 9 月至 2008 年 6 月-希臘比雷埃夫斯船俱樂部教練
- 2008 年暑期-Andros 航海俱樂部樂觀型及雷射型帆船教練
- 2008 年 9 月至 2009 年 9 月-Rafina 航海俱樂部樂觀型及雷

射型帆船教練

- 2009 年至 2013 年 Katoikon Vouliagmenis 航海俱樂部樂觀型帆船教練
- 2012 年希臘國家代表隊教練
- 2013 年 6 月至 9 月-斯里蘭卡國家代表隊樂觀型教練
- 2014 年 10 月至 2015 年 6 月-ENOA 帆船俱樂部樂觀型帆船教練
- 2015 年 7 月阿曼樂觀型帆船國家代表隊教練
- 2015 年 9 月至 2016 年 6 月 NC Kalamaki 樂觀型帆船教練
- 2016 年 1 月至 2018 年 6 月香港皇家遊艇會競賽教練
- 2016 年至 2018 年香港樂觀型帆船國家代表隊教練

(二) 實際指導過選手成績

IODA 錦標賽

- 2010 年 IODA 歐洲錦標賽第 1 名
- 香港代表隊 - 2016 年葡萄牙 IODA 世錦賽甲組第 49 名
- 香港代表隊 - 2017 年泰國 IODA 世錦賽第 9 名、團體組第 16 名
- 香港代表隊 - 2017 年香港 IODA 亞錦賽第 8 名
- 香港代表隊 - 2017 年保加利亞 IODA 歐洲錦標賽男子甲組第 16 名
- 香港代表隊 - 2017 年保加利亞 IODA 歐洲錦標賽女子甲組第 23 名
- 香港代表隊 - 2018 年賽普勒斯 IODA 世錦賽甲組第 37 名
- 香港代表隊 - 2018 年緬甸 IODA 亞錦賽女子組第 5 名

國際賽事

- 2016 年阿拉伯 ASAF 青少年盃第 1 名、第 2 名、第 3 名、國家排名第 1 名
- 2016 年蘇格蘭英國樂觀型全國賽甲組第 3 名
- 2016 年泰國全國帆船賽第 2 名、第 6 名、第 8 名、U12 組

- 第 1 名、第 3 名
- 2016 年香港競賽週第 2 名、第 5 名
- 2016 年新加坡青少年帆船錦標賽第 10 名
- 2016 年泰國 Eastern Seaboard 帆船賽第 6 名、第 9 名、第 11 名、U12 組第 2 名
- 2016 年印度 ASAF 青少年盃第 9 名、第 11 名、女子組第 3 名
- 2017 年泰國 IODA 世錦賽測試賽第 1 名
- 2017 年韋茅斯英國全國帆船賽甲組第 2 名
- 2017 年香港競賽週第 1 名、第 6 名、女子組第 1 名
- 2017 年新加坡 ASAF 青少年盃第 4 名
- 2017 年泰國全國帆船賽第 4 名、第 7 名
- 2018 年香港競賽週第 1 名、第 2 名、第 3 名、第 4 名、第 7 名、女子組第 1 名、第 2 名
- 2018 年普爾赫利英國全國帆船賽甲組第 5 名、女子組第 6 名
- 2019 年香港競賽週第 1 名、第 3 名、第 5 名、第 8 名、第 10 名、女子組第 1 名、第 2 名

十四、報名辦法：

- (一) 自即日起至 108 年 12 月 20 日止，以 E-mail 報名：

tpesailing@ct-sailing.org.tw

- (二) 訓練費用：每人新臺幣 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、帆具、個人安全配備等由參加學員自備。
- (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 30 日(四) 第一天 | 0800-0830 | 學員報到 | |
| | 0830-0900 | 外籍教練介紹及課程介紹 | |
| | 0900-1000 | 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 | |
| | 1 月 31 日(三) 至 2 月 6 日(四) 第二天至第八天 | 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 | |
| 1600-1700 | | 體能訓練 | |

| | | | |
|----------------|-----------|-----------|--|
| 2月7日(五) 第九天 | 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。

中華民國帆船協會
109 年冬季樂觀型帆船專項訓練營報名表

| | | | | |
|-------|-------|--|-------|--|
| 個人資料 | 姓名 | | 船型 | |
| | 出生年月日 | | 性別 | |
| | 手機 | | 身分證字號 | |
| | 通訊地址 | | | |
| | Email | | | |
| 緊急聯絡人 | 姓名 | | 關係 | |
| | 聯絡電話 | | | |

活動切結書

本人_____，將於中華民國 109 年 1 月 13 日至 1 月 21 日，參加 2020 年冬季雷射帆船訓練營 活動，並且同意下列事項：

1. 活動期間，確實遵守活動相關規則，聽從教練、活動負責人員及絕對服從安全防護人員及救生人員之要求，否則一切後果自行負責。
2. 本人於參加活動前，確已申請辦理保險。
3. 本人於參加活動時應穿著救生衣及必要之安全配備。
4. 本人自認為身體健康狀況良好，無高血壓、心血管疾病等高風險疾病，適合從事海洋活動，如有隱瞞而發生意外，後果一切自負。

具 結 人：_____ 簽章

法定代理人同意書(未成年者須經法定代理人同意)

本人(法定代理人)_____瞭解本次活動之性質，本人(法定代理人)之子女並無不適合本活動之身體狀況或習性，故本人(法定代理人)同意_____報名參加 2020 年冬季雷射帆船訓練營 之活動，比賽期間願遵守一切競賽及安全規定。

法定代理人簽名：_____

年 月 日