

中華民國帆船協會

112 年春季 ILCA 帆船訓練營實施計畫

核備文號：教育部體育署 112 年 3 月日臺教體署競(三)字第號。

一、依據：中華民國帆船協會 112 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：屏東縣體育會帆船委員會

六、目的：積極發展我國 ILCA 帆船運動，強化體能與專項控船技術及控帆能力與戰略應用，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：112 年 3 月 31 日(五)至 4 月 7 日(五)止，共計 8 日，每日上午 8 時 30 分至下午 5 時。

九、訓練地點：大鵬灣國家風景區濱灣碼頭帆船基地(屏東縣東港鎮鵬灣大道五段 50 號)。

十、報到地點：大鵬灣國家風景區濱灣碼頭帆船基地(屏東縣東港鎮鵬灣大道五段 50 號)。

十一、參加對象：參訓學員需具備至少 15 節風風況操控能力，並於 111 年本會主辦賽事 ILCA 型項目至少前 10 名或 112 年 ILCA 排名賽前 10 名，若未符合前述條件者，得由本會斟酌一切情形考量錄取。錄取順序依據前述賽事排名依序錄取。

十二、人數限制：至多 8 名學員參加。

十三、教練：黃洋、蕭湘鳳、馬軍榮、陳憲章

十四、報名辦法：

(一) 自即日起至 112 年 3 月 12 日止，以 E-mail 報名：

tpesailing@ct-sailing.org.tw

- (二) 訓練費用：新臺幣 5,000 元/人。
- (三) 本人報名資料僅供主辦單位辦理本活動使用。
- (四) 延期或取消相關事宜：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取消。

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、交通、器材運輸等等由大會提供。
- (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、 性騷擾防治

- (一) 若是有人使用明示或暗示方法，表現出不受歡迎且具有性意味或性別歧視的言語或行為，而損害到他人的人格尊嚴，或不當影響他人的學習、工作機會或造成使人心生畏怖，感受敵意或冒犯的情境，但未達性侵害程度者，皆可以稱為性騷擾。若遇性騷擾時，請尋求協助或提出申訴；若被觸摸隱私處，請向警察機關提出告訴。
- (二) 申訴管道：
 - 1. 若您發現有兒童、少年、老人、身心障礙者遭受不當對待，或您本身有遭受家庭暴力、性侵害、性騷擾等情事，不分縣市、24 小時全天候可以手機、市話、簡訊（聽語障人士）直撥「113」，將有專業值機社工人員與您線上對談，提供您相關諮詢、通報、轉介等專業服務，113 保護專線將遵循保密原則，不會任意向第三人透漏您的個人資

料，請安心撥打。

2. 中華民國帆船協會 02-8771-1442

受理信箱：10489 臺北市中山區朱崙街 20 號 903 室

電子郵件：tpesailing@ct-sailing.org.tw

傳真電話：02-2740-3395

十七、訓練時程

日期	訓練時間	內容
3 月 31 日(五) 第 1 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
	4 月 1 日(六)至 6 日(四)第 2 天 至第 7 天	0800-0830
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
4 月 7 日(五) 第 8 天	0800-0830	學員報到、船隻整備
	0830-0930	暖身
	0930-1330	練習賽
	1330-1430	洗船/裝備整理
	1430-1500	檢討及分享
	1500	賦歸

十八、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
112 年春季 ILCA 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 112 年 3 月 31 日至 4 月 7 日，參加 112 年春季 ILCA 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 112 年春季 ILCA 帆船訓練營活動之活動，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