

中華民國帆船協會

109 年冬季雷射帆船專項訓練營實施計畫

核備文號：教育部體育署 108 年 11 月 14 日臺教體署競(三)字第 1080039358 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：臺南市體育總會帆船委員會
- 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 13 日(一)至 21 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：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 108 學年度總統盃全國帆船錦標賽雷射型項目前 8 名，若未符合前述條件者，得由本會斟酌一切情形錄取。
- 十二、人數限制：雷射型(含標準、幅射、4.7)選手 10 名學員參加。報名人數超過時，則依據優先順序及學員成績依序遞補。
- 十三、師資簡介：
 - (一) 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 雪梨奧運培訓教練

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 12 月 31 日止，填妥報名表，以 E-mail
報名：tpesailing@ct-sailing.org.tw

(二) 訓練費用：每人 15,000 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 13 日(一) 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 14 日(二) 至 1 月 20 日 (一) 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 | |
| | 1600-1645 | 體能訓練 | |
| 1 月 21 日(二) 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 年冬季雷射帆船專項訓練營報名表

| | | | | |
|-------|-------|--|-------------------|--|
| 個人資料 | 姓名 | | 船型 (雷射、幅射、4.7) | |
| | 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