

# 中華民國帆船協會

## 111 年冬季 4.7 型帆船訓練營實施計畫

核備文號：教育部體育署 111 年 1 月 日臺教體署競(三)字第 號。

一、依據：中華民國帆船協會 111 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：臺東帆船學校

六、目的：積極發展我國樂觀型帆船運動，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：111 年 2 月 11 日(五)至 20 日(日)止，共計 10 日，每日上午 8 時 30 分至下午 5 時。

九、訓練地點：臺東杉原灣。

十、報到地點：臺東杉原灣。

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 110 年本會主辦賽事 4.7 型項目至少前 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 10 名學員參加。

十三、教練：林政霖、蕭湘鳳、黃洋

十四、報名辦法：

(一) 自即日起至 110 年 1 月 21 日止，以 E-mail 報名：

tpesailing@ct-sailing.org.tw

(二) 訓練費用：免費。

(三) 本人報名資料僅供主辦單位辦理本活動使用。

- (四) 退費/延期相關事宜：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：

受理單位：中華民國帆船協會

受理電話：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
2月11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
2月12日(六) 至2月19日 (六) 第2天至第9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20日(日) 第10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  
111 年冬季 4.7 型帆船訓練營報名表

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 111 年 2 月 11 日至 2 月 20 日，參加 111 年冬季 4.7 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 111 年冬季 4.7 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