**中華民國帆船協會**

**106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106年4月25日臺教體署競(三)字第1060012083號函。

1. 依據：中華民國帆船協會106年度工作計畫辦理。
2. 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。
3. 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。
4. 訓練期間：106年7月1日(六)至7月3日(一)止，共計3日，每日上午8時30分至下午5時。
5. 訓練地點：高雄市蓮池潭水域。
6. 報到地點：高雄市蓮池潭水域。
7. 參加對象：各縣市帆船委員會及各學校帆船隊曾參加縣市級以上比賽之選手參與，參訓學員需具備至少10節風風況操控能力。
8. 人數限制：每梯次限20名學員參加。
9. 報名辦法：
   1. 自即日起至106年6月2日止，以E-mail報名：[ctya168@seed.net.tw](mailto:ctya168@seed.net.tw)
   2. 訓練費用：每人2,500元(含保險、訓練期間午餐)，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 0136 423000

電話：02-87711442、02-27409846 Fax:02-27403395 Email：[ctya168@seed.net.tw](mailto:ctya168@seed.net.tw)

* 1. 未完成報名費者，取消報名資格。
  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. 訓練器材、船隻、桿具、舵具及帆具等由參加學員自備。
   2. 參加學員之膳宿及交通費均須自理。
   3. 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。
   4. 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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 訓練時間 | 內容 | 備註 |
| 七月一日(六)  第一天 | 0830~0900 | 學員報到  船隻整備 |  |
| 0900~1200 | 桿具、繩索設定與調整  針對各種風況及浪況下綁帆及調帆  航行五大要訣 |  |
| 1200~1300 | 午餐 |  |
| 1300~1530 | 速度及角度  頂風航行速度  順風航行速度 |  |
| 1530~1600 | 洗船 |  |
| 1600~1700 | 課後檢討與分享 |  |
| 七月二日(日)  第二天 | 0830~0900 | 船隻整備 |  |
| 0900~1200 | Roll Tack |  |
| 1200~1300 | 午餐 |  |
| 1300~1530 | Heading up & Bearing away  繞標(頂風標、順風標) |  |
| 1530~1600 | 洗船 |  |
| 1600~1700 | 課後檢討與分享 |  |
| 七月三日(一)  第三天 | 0830~0900 | 船隻整備 |  |
| 0900~1200 | Roll Gybe  360/720 |  |
| 1200~1300 | 午餐 |  |
| 1300~1530 | 綜合練習 |  |
| 1530~1600 | 洗船/裝備整理 |  |
| 1600~1700 | 課後討論及分享 |  |

1. 本辦法報請教育部體育署核備後實施，修正時亦同。