

中華民國帆船協會

109 年冬季風浪板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：澎湖縣體育會帆船協會
- 六、目的：積極發展我國風浪板運動與培育基層選手，強化體能與大風環境之專項技術，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風浪板運動。
- 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 4 時。
- 九、訓練地點：澎湖觀音亭海域。
- 十、報到地點：澎湖觀音亭海域。
- 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風浪板項目前 5 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：至多 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、教練：李湘庭、陳憲章、洪隆章
- 十四、報名辦法：
 - (一) 自即日起至 109 年 1 月 6 日止，填妥報名表，以 E-mail 報名：tpeailing@ct-sailing.org.tw
 - (二) 訓練費用：每人 1,000 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、舵具及帆具等由大會準備。
- (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	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31日(五)	0800-0830	學員報到、船隻整備	

至 2 月 6 日(四) 第二天至第八天	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	
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 年冬季風浪板專項訓練營報名表

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 30 日至 2 月 7 日，參加 2020 年冬季風浪板訓練營 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