

中華民國帆船協會

107 年專項訓練營實施計畫

核備文號：教育部體育署 107 年 5 月 14 日臺教體署競(三)字第 1070015397、1070015399 號。

- 一、依據：中華民國帆船協會 107 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：澎湖縣體育會帆船委員會
- 五、協辦單位：澎湖縣帆船協會
- 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、訓練地點：觀音亭水域。
- 九、報到地點：觀音亭帆船大樓。
- 十、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。
- 十一、活動項目：
 - (一) 樂觀型帆船專項訓練營
 - (1) 訓練期間：107 年 6 月 30 日(六)至 7 月 2 日(一)止，共計 3 日，每日上午 8 時 30 分至下午 5 時。
 - (2) 訓練費用：每人 500 元整，含訓練期間保險、午餐、手續費。(不含消費者需自行負擔之超商、ATM 等金流費用)

(3) 訓練器材：船隻、桿具、舵具及帆具等由參加學員自備。

(4) 人數限制：至多 20 名學員參加。

(二) 風浪板專項訓練營

(1) 訓練期間：107 年 7 月 3 日(二)至 7 月 5 日(四)止，共計 3 日，每日上午 8 時 30 分至下午 5 時。

(2) 訓練費用：每人 500 元整，含訓練期間保險、午餐、手續費。(不含消費者需自行負擔之超商、ATM 等金流費用)

(3) 訓練器材：船隻、帆具等由參加學員自備。

(4) 人數限制：至多 15 名學員參加。

十二、報名辦法：

(一) 107 年 6 月 1 日起至 107 年 6 月 15 日止，於伊貝特網站報名並繳費完成，始為完成報名程序，逾期不予受理。

(二) 未完成報名繳費者，取消報名資格。

(三) 報名資料僅供主辦單位辦理本活動使用。

(四) 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。

十三、注意事項：

(一) 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。

(二) 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。

(三) 訓練期間請自備飲用水。

十四、各訓練營訓練時程

(一) 樂觀型帆船專項訓練營

日期	訓練時間	內容	備註
6月30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	
7月1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	
7月2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	

(二)風浪板專項訓練營

日期	訓練時間	內容	備註
7月3日(二) 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	
7月4日(三) 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	
7月5日(四) 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	

十五、本辦法報請教育部體育署核備後實施，修正時亦同。

(附件一)

活動切結書

(填寫後於報到時繳回)

本人 _____，參加

樂觀型帆船專項訓練營

107年6月30日(六)至7月2日(一)止，共計3日；

風浪板專項訓練營

107年7月3日(二)至7月5日(四)止，共計3日，

並且同意下列事項：

1. 比賽活動期間，確實遵守大會規定，聽從裁判人員及絕對服從安全防護人員及救生員之要求，否則一切後果自行負責。
2. 本人於參加活動時應穿著救生衣及必要之安全配備。
3. 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，適合從事海洋體驗活動，如有隱瞞而發生意外，後果一切自負。
4. 本人參與本次活動，已附法定代理人書面同意書（滿20歲者免附）

參賽者：

簽章

緊急聯絡人：

簽章

緊急聯絡人電話：

107年 月 日

(附件二)

法定代理人同意書

(未滿 20 歲需填寫完後並報到時繳回)

本人(監護人)_____茲同意(參加學員)_____

參加：

樂觀型帆船專項訓練營

107 年 6 月 30 日(六)至 7 月 2 日(一)止，共計 3 日；

風浪板專項訓練營

107 年 7 月 3 日(二)至 7 月 5 日(四)止，共計 3 日，

一切活動過程皆願意服從大會工作人員及其他相關規定，無任何異議；且確認其身心健康適合從事水域活動，若未能確實遵守規定而不幸發生意外事故，願意自行負責。

此 致

法定代理人：

(簽章)

107 年 月 日