

中華民國帆船協會 114 年 C 級教練講習會實施計畫

本計畫經中華民國體育運動總會 114 年 2 月 14 日體總業字第 1140000471 號備查

- 一、 依據：《特定體育團體辦理運動教練資格檢定及管理辦法》及中華民國帆船協會「114 年辦理教練資格檢定及管理實施計畫」辦理。
- 二、 目的：為推動帆船運動風氣，提升我國教練專業能力與技術水準，及推廣帆船運動之發展事宜，特舉辦本講習會。
- 三、 指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會
- 四、 主辦單位：中華民國帆船協會
- 五、 承辦單位：高雄市左營區舊城國民小學
- 六、 講習會時間：114 年 3 月 21 至 23 日，共計 3 日。
- 七、 講習會地點：線上課程、高雄市左營區舊城國民小學(蓮池潭)
- 八、 參加資格：凡年滿二十歲以上，高級中等學校以上畢業，受運動帆船專業訓練，並熟悉運動之教育訓練及競賽規則且品行端正愛好體育運動之人員。
- 九、 報名日期：即日起至 114 年 3 月 10 日(星期一)下午 5 點，逾期不予受理。
- 十、 報名方式：將附件之報名表及切結書、具結書、清晰大頭照電子檔於報名截止日前 Email 至 tpesailing@ct-sailing.org.tw，報到現場須繳交報名費及一個月內警察刑事紀錄證明書(良民證)。
- 十一、 報名注意事項：
 1. 若為增能學員，請於報名表詳細註明為「增能學員」及欲參加課程。
 2. 報名費：
 - (1) 新訓學員：新臺幣 3,000 元整
 - (2) 增能學員：新臺幣 1,500 元整/6 小時。
 - (3) 補發、換證、展延：新臺幣 500 元整
 - (4) 成績複查：新臺幣 500 元整
 3. 報名費請於 114 年 3 月 21 日(星期五)當天報到時現場繳交完畢。
- 十二、參加名額：預計 10 人以上開課。
- 十三、實施方式：
 1. 講習會課程分為學科專業課程與術科水上實際操作，線上及實體課程總

計時數 24 小時。線上課程須於 114 年 3 月 23 日程結束前向本會提供時數證明(紙本或電子檔)。

2. 若遇天災或其他特殊狀況須予延期時，本會將儘快通告參加講習會之相關人員與單位。
3. 完成課程並取得測驗合格者，由中華民國帆船協會報請中華民國體育運動總會，核准後頒發 C 級教練證。

十四、講習會課程表:(依實際狀況，由當日講師斟酌調整)

日期	時間	課程名稱	講師	時數
即日起至 3 月 23 日前		運動心理學 <u>中華民國體育運動總會_教練 學苑數位課程_教練心理學總 論</u>	高三福	1
		運動生理學 <u>中華民國體育運動總會_教練 學苑數位課程_以運動生理建 構運動科學知識基礎</u>	林嘉志	1
		性別平等教育* <u>中華民國體育運動總會_教練 學苑數位課程_113 年性別平 等教育</u>	楊孟容	1
		兒童訓練安全與權利認知* <u>中華民國體育運動總會_教練 學苑數位課程_兒少訓練安全 與權利認知課程</u>	陶以哲	1
第一天 3 月 21 日 (星期五)	08:30-09:00	報到		
	09:00-10:00	運動禁藥*	待聘	1
	10:00-11:00	教練倫理、品格與法律責任	待聘	1
	11:00-12:00	體能/重量/肌力/心理訓練與實務	待聘	1
	午 休			
	13:00-14:00	體適能測驗及評估	待聘	1
	14:00-15:00	訓練計畫建構及擬定	待聘	1
	15:00-16:00	運動團隊目標管理	待聘	1

	16:00-17:00	運動情報蒐集及其分析	待聘	1
	17:00-18:00	團隊領導統御與溝通	待聘	1
第二天 3月22日 (星期六)	09:00-10:00	運動醫學概論	待聘	1
	10:00-11:00	(水域)運動傷害防護及急救	待聘	1
	11:00-12:00	運動疲勞及恢復	待聘	1
	午 休			
	13:00-14:00	帆船運動沿革及我國其發展現況	待聘	1
	14:00-16:00	帆船競賽規則	待聘	2
	16:00-17:00	帆船運動專業術語(英文)*	待聘	1
	17:00-18:00	水域環境認知與氣象判讀	待聘	1
第三天 3月23日 (星期日)	08:00-09:00	帆船技術操作	待聘	2
	09:00-10:00	帆船戰術演練	待聘	1
	10:00-11:00	帆船水域安全與救援	待聘	1
	11:00-12:00	綜合討論與測驗	待聘	-
	總 計			24

※ 上課須知：

1. 講習會期間缺課時數達4小時(含)以上者，不得參與學科及術科測驗。
2. 課程如有異動，將以官網公告或通訊方式通知所有學員及相關人員。
3. 測驗成績達成標準：學術科測驗平均分數需達70分(含)以上為及格標準(學術科各佔比50%)。

十五、其他注意事項：

1. 請務必先將附件一至三表單回傳本會信箱，並於現場報到時繳交良民證與報名(或其他)費用。
2. 活動期間請假時數超過4小時(含)以上者，不得參與資格測驗。
3. 活動現場提供講義、午餐、保險，其餘膳宿、交通等費用請自理。
4. 提倡環保，請自備個人環保水瓶，活動現場提供飲用水設備使用。
5. 請自備個人防寒、防曬、防滑膠鞋及換洗衣物；教材，船具及救生衣則由承辦單位提供。
6. 對於學科及術科測驗結果有異議者，得於收到測驗結果次日起七日內向中華民國帆船協會提出成績複查申請。中華民國帆船協會將於成績複查

申請受理次日起十五日內，將複查結果送達申請人。

十六、性騷擾防治

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。本會申訴管道：

1. 受理單位：中華民國帆船協會
2. 受理電話：02-8771-1442
3. 受理信箱：10489 臺北市中山區朱崙街 20 號 903 室
4. 電子郵件：tpesailing@ct-sailing.org.tw
5. 傳真電話：02-2740-3395

十七、 本辦法經送中華民國體育運動總會核定後實施，修正時亦同。

附件一

114 年 C 級教練講習會報名表

姓 名			增能學員 ☐ 是 ☐ 否	大頭照 電子檔
性 別	☐ 男 ☐ 女	專長船型		
身分證字號		帆船經歷	年	
生日 (西元)	年 月 日	☐ 有 ☐ 無 動力小艇駕照		
通訊地址				
聯絡電話	(H)	(手機)	最高學歷	
服務單位 現任職務	單位：_____ 職務：_____			
E-Mail				
飲食習慣	☐ 葷食 ☐ 素食		☐ 我要購買「2025-2028 帆船競賽則」	
審查資格 (由主辦單填寫)	☐ 報名表 ☐ 大頭照電子檔 ☐ 切結書 ☐ 具結書 ☐ 良民證 ☐ 新訓費用 3,000 元 ☐ 2025-2028 帆船競賽規則書 400 元 ☐ 增能 6 小時 1,500 元 ☐ 其他：			
報名費用 繳交方式 (由主辦單填寫)	☐ 現場繳交：(經手：_____)			
備 註	※年滿二十足歲以上，高級中等學校以上畢業，受運動帆船專業訓練，並熟悉運動之教育訓練及競賽規則且品行端正愛好體育運動之人員。 ※若為增能學員，欲參加課程：			
增能學員 證照影本				

附件二

中華民國帆船協會

114年C級教練講習會活動切結書

(請與報名表一起回傳)

本人_____自願報名於中華民國114年3月21至24日 (共3天)參加「114年度C級教練講習會」活動，茲切結同意下列事項：

1. 本人在講習會活動期間，將確實遵守相關規範，並聽從培訓人員之相關安全指示，否則一切後果自行負責。
2. 本人於參加講習活動前，確已申請辦理保險。
3. 本人於參加實作演練時絕對遵守穿著救生衣及必要安全配備之規定。
4. 本人自認身體健康狀況良好，無高血壓、心血管疾病等高風險病症，適合從事海洋體驗活動，如有隱瞞而發生意外，由本人自負一切後果。

立切結書人：_____ (簽名欄)

緊急聯絡人：_____ (簽名欄)

聯絡人電話：

簽署日期： 114 年 月 日

附件三

中華民國帆船協會
C 級教練講習會具結書
(請與報名表一起回傳)

具結人_____申請參加中華民國帆船協會辦理之 C 級教練講習會，
茲聲明本人確無「特定體育團體建立運動教練資格檢定及管理辦法」第 4 條、
第 4 條之 1 規定情形，若被查出有上開規定情形，講習會已辦理，同意報名費
不再退回及已核發教練證註銷，特立具結書為證。

此致

中華民國帆船協會

具結人：_____（簽名或蓋章）

身分證統一編號：_____

住 址：_____

電 話：_____

中華民國 114 年 月 日