

中華民國帆船協會

106 年風浪板專項訓練營實施計畫

核備文號：教育部體育署 106 年 月 日臺教體署競(三)字第 號。

- 一、依據：中華民國帆船協會 106 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、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。
- 六、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。
- 七、訓練期間：106 年 11 月 25 日(六)至 11 月 27 日(一)止，共計 3 日，每日上午 8 時 30 分至下午 5 時。
- 八、訓練地點：臺南秋茂園水域。
- 九、報到地點：臺南市立安平國民中學。
- 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、人數限制：至多 15 名學員參加。
- 十二、報名辦法：
 - (一)自即日起至 106 年 11 月 22 日止，以 E-mail 報名：
ctyal68@seed.net.tw
 - (二)訓練費用：每人 1,000 元，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

銀行：彰化銀行中崙分行

帳號：5154 01 364230 00

電話：02-8771-1442 Email：ctyal68@seed.net.tw

- (三) 未完成報名繳費者，取消報名資格。
- (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。

十三、 注意事項；

- (一) 訓練器材、船隻、帆具等由參加學員自備。
- (二) 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。
- (三) 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。

十四、 訓練時程

日期	訓練時間	內容	備註
11月25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	
11月26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	
11月27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	

十五、本辦法報請教育部體育署核備後實施，修正時亦同。