

中華民國帆船協會 112 年度辦理 C 級教練資格檢定及管理實施計畫

本計畫經中華民國體育運動總會 112 年 4 月 25 日體總業字第 1120000785 號函備查

- 一、依據：「特定體育團體建立運動教練資格檢定及管理辦法（以下簡稱本辦法）」第十條辦理及「中華民國體育運動總會（以下簡稱體總）輔導特定體育團體建立教練制度章則（以下簡稱本章則）」第二點辦理。
- 二、目的：為建立健全帆船教練制度，提高我國帆船教練素質，培養帆船教練人才，提升我國帆船技術水準，特訂定本實施計畫。
- 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、實施期程：112 年 5 月 26 日起至 112 年 5 月 28 日，共計 3 日。
- 六、講習會地點：冬山河水上運動訓練基地（宜蘭縣五結鄉公園一路 56 巷 37 號）
備用場地：老定咖啡店（冬山路冬山鄉宜蘭縣）
- 七、參加資格：凡年滿二十歲以上，高級中等學校以上學校畢業，受運動帆船專業訓練，並熟悉帆船運動之競賽規則。
- 八、報名日期：即日起至 112 年 5 月 22 日（星期一），逾期不予受理。
- 九、報名方式：
 - (1) 大頭照、一個月內良民證及報名表寄至 tpesailing@ct-sailing.org.tw，逾期不予受理。
 - (2) 報名費：新訓學員：新臺幣 3,000 元整。
報名 112 年 5 月 19 日至 21 日 C 級帆船裁判並完成課程者，可減免 2021-2024 帆船競賽規則書籍費用 400 元整。
增能學員：新臺幣 500 元整（6 小時）。
 - (3) 報名費及活動切結書請於 112 年 5 月 26 日（星期五）當天報到時現場繳交完畢。
 - (4) 聯絡方式：中華民國帆船協會 tpesailing@ct-sailing.org.tw
- 十、實施方式：
 - (1) 講習分為學科課程與術科操作。
 - (2) 每日課程為 8 小時，總計 24 小時，詳如課程表。

十一、課程內容：（以實際狀況，由當日指導講師斟酌調整）

日期	時間	課程名稱	講師	時數
第一天 5月26日 (星期五)	08:30-09:00	報到	協會	-
	09:00-11:00	運動傷害防護與貼紮	林書丞	2
	11:00-12:00	運動禁藥*	林書丞	1
	午餐			
	13:00-14:00	營養學	林書丞	1
	14:00-15:00	運動員健康管理	林書丞	1
	15:00-16:00	運動生理學及運動心理學淺談	林書丞	1
	16:00-18:00	性別平等教育*	江映帆	2
第二天 5月27日 (星期六)	09:00-10:00	教練職責及素養	吳緒昌	1
	10:00-11:00	帆船運動專項術語*（英文）	吳緒昌	1
	11:00-12:00	運動競賽技術及戰術	吳緒昌	1
	午餐			
	13:00-15:00	帆船運動規則	吳緒昌	2
	15:00-16:00	基本繩結	吳緒昌	1
	16:00-17:00	兒童訓練安全*	盧書涵	1
第三天 5月28日 (星期日)	08:00-09:00	肌力強化概論	吳育豪	1
	09:00-10:00	肌力訓練實務-TRX 操作	吳育豪	1
	10:00-11:00	運動疲勞及恢復-滾筒操作	吳育豪	1
	午餐			
	12:00-14:00	水上安全與救生	馬軍榮	2
	14:00-18:00	橡皮艇操作與實務	馬軍榮	4
	18:00-19:00	綜合測驗與討論	協會	-
總 計				24

上課須知：

1. 受訓期間請假時數超過 4 小時(不含)以上者，不得參與資格測驗。以上課程如有變動會事先通知所有學員更改之時間及地點。
2. 學科測驗成績達成之標準：學科測驗成績分數需達 70 分(含)以上為及格標準。

十二、參加名額：預計 25-30 人

十三、其他注意事項：

- (一) 本講習新訓學員報名費含 2021-2024 帆船競賽規則一本。增能學員如欲購買請於報名時註明；2021-2024 帆船競賽規則售價新台幣 400 元整/本。
- (二) 報名 112 年 5 月 19 日至 21 日 C 級帆船裁判並完成課程者，可減免 2021-2024 帆船競賽規則書籍費用 400 元整。
- (三) 講習期間請假時數超過 4 小時(不含)以上者，不得參與資格測驗。
- (四) 講習會期間本會提供講義、中餐、保險，其餘膳宿、交通請自理。
- (五) 請自備個人救生衣、防寒、防曬、防滑膠鞋及換洗衣物。

(六) 若遇特殊狀況須予延期時，本會將儘快通告有關參加講習會之人員和相關單位。

十四、 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。

中華民國帆船協會
112 年 C 級教練講習會報名表

姓 名		性 別	☐ 男 ☐ 女
身分證字號		生日(西元)	年 月 日
專長船型		經 歷	_____年
動力小艇駕照	☐ 有 ☐ 無	飲食習慣	☐ 葷食 ☐ 素食
通訊地址			
聯絡電話	(手機)	最高學歷	
服務單位 現任職務	單位：_____ 職務：_____		
E-Mail			
上一級別/ 增能 原證照雙面影本	C 級新訓者免付 -----浮--貼-----		
審查資格 (由主辦單填寫)	☐ 報名表 ☐ 大頭照電子檔 ☐ 良民證 ☐ 報名費用 3,000 元 ☐ 增能報名費用 500 元 ☐ 報名費-規則減免用 2,600 元		
活動切結書 本人自願報名中華民國 112 年 05 月 26 日至 28 日 <u>112 年度 C 級教練講習會</u> 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，適合從事任何開放水域活動，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/電話：_____（簽名欄） 簽 署 日 期： 112 年 月 日			