

台北海洋科技大學 107 年帆船體驗營實施計畫

- 一、依據：教育部體育署中華民國 107 年 06 月 11 日臺教體署學(二)字第 1070020600A 號函辦理。
- 二、目的：為培養帆船操作人才，提升帆船海洋航行技術水準，增進專業知識，以落實海洋航行技能與知識。
- 三、主辦單位：台北海洋科技大學
- 四、承辦單位：台北海洋科技大學海洋運動休閒系、體育室
- 五、指導單位：教育部體育署
- 六、協辦單位：中華民國帆船協會、台北市體育總會帆船協會、台灣重型帆船協會
- 七、講習時間：107 年 10 月 13 日至 21 日，每週六、日，計 32 小時（四天）。
- 八、講習地點：台北海洋科技大學(士林校區)
- 九、報名日期：即日起至 107 年 10 月 1 日止，額滿即截止報名。
聯絡人：運休系辦公室 傳真：(02)2810-6688
謝韋宣助教 (02)2810-9999 轉 5132 邱玉惠老師 (02)2810-9999 轉 3107
地址：台北市士林區延平北路 9 段 212 號(運休系)
- 十、參加資格：校內外學生、社會人士及相關從業人士，熱愛帆船運動，身心健康青年學生朋友。
- 十一、實施方式：
 1. 體驗營採授課及開放水域實作方式施行。
 2. 集體研討，由教練授課。
 3. 每日排課八小時，由四天完成。
 4. 結訓頒發中華民國帆船協會 C 級教練結業證書，全程參與並通過學術科考核者，得由中華民國帆船協會核發 C 級帆船教練證(證照費用 1,500 元須自付)。
- 十二、課程內容：
 1. 帆船航行知識及國際帆船總會規則應用。
 2. 帆船教法、教具應用概念。
 3. 天候氣象判讀教法認知。
 4. 運動營養學。
 5. 國際奧會禁藥認知。
 6. 運動訓練法。
- 十三、參加名額：預計 45 員。
- 十四、經費來源：體驗營經費由體育署補助。
- 十五、其他注意事項：
 1. 報名時，應繳交一寸照片二張，照片後面請註明姓名。
 2. 體驗營期間提供中餐、保險，其餘膳宿、交通請自理。
 3. 請自備個人救生衣、防曬及換洗衣物。
 4. 若遇不可抗力等特殊狀況須予更改課程或延期時，本會當通告有關參加體驗營人員。

台北海洋科技大學 107 年帆船體驗營課程表

日期	時間	項目
第一天	08:30~08:50	報到
	08:50~09:00	始業式
	09:00~11:50	認識帆船安全 基本航行知識 結構及其名稱 器材及其功能
	12:00~12:50	中餐
	13:00~14:50	教練指導法則、運動禁藥與管制
	15:00~15:50	運動傷害防治、運動醫學與營養
	16:00~16:50	結繩應用、編組操作、討論
	第二天	08:00~08:50
09:00~11:50		開放水域綜合航行技術實作練習
12:00~12:50		中餐
13:00~14:50		開放水域綜合航行技術實作練習 、教練艇操作與技巧
15:00~16:50		
第三天	08:00~09:50	VHF 無線電操作、 海上求生緊急求救信號標示
	10:00~11:50	對抗競賽規則、國際信號旗
	12:00~12:50	中餐
	13:00~14:50	帆船競賽組織架構
	15:00~16:50	海上航行避碰知識與規則技術應用
第四天	08:00~09:50	海上佈置浮標及海圖判讀航行
	10:00~11:50	海上啟航、終航、繞標作業
	12:00~12:50	中餐
	13:00~13:50	基本體能之訓練及航海生理認知
	14:00~14:50	開放水域綜合實作航行
	15:00~16:50	測驗、檢討

台北海洋科技大學 107 年帆船體驗營報名表

姓名：	性別：	二吋照片 二張 (請浮貼)
出生日期： 年 月 日	血型：	
身份證字號：	籍貫：	
學歷：	職業：	
服務單位：		職稱：
就讀學校：		系科：
葷 <input type="checkbox"/> 素 <input type="checkbox"/>		
專長船型：		經歷： 年
聯絡地址：		
電話：		行動：
E-mail：		
備註欄： 1. 戶外活動有一定之危險性，須遵守指導員指示，並注意個人及團隊的安全。 2. 活動前如遇颱風或人力不可抗拒之自然災害，本單位為考量學員安全，有權宣布取消、延期或調整體驗課程之活動相關日期及行程。 3. 參與課程學員必需穿著救生衣並依規定自行攜帶個人下水裝備。 4. 上課內容依現場指導員依實際水域環境狀況調整。 5. 課程裝備以現況要求準備之裝備(如防寒衣、安全帽、防滑鞋等)。 6. 【攝影/錄音提供聲明】我_____ (簽署)同意提供所有課程中所拍攝之包含及不包含本人肖像在內圖片、照片、影片、聲音檔及心得，授權予台北海洋科技大學海洋運動休閒系，作為課程成果見證、宣導及推廣之用，並包括複製、改作、推廣、公開發表及再授權等著作財產權利。		
意見欄：		
◎聯絡人：運休系辦公室 傳真：(02)2810-6688 謝韋宣助教 (02)2810-9999 轉 5132 邱玉惠老師(02)2810-9999 轉 3107		