

「水岸臺北 2017 端午嘉年華」舵手研習營實施計畫

一、宗旨：為推展龍舟運動，普及龍舟運動人口達到全民化，並以提昇龍舟運動技能，使龍舟運動邁向國際化。

二、主辦單位：臺北市政府體育局

三、訓練日期：第一梯次：2017 年 4 月 15、16、29 日（六、日、六）

第二梯次：2017 年 4 月 30、5 月 6 日、7 日（日、六、日）

四、訓練項目時間：詳見課表。

五、訓練方式：

（1）採陸上專業理論及水上實際操作實施訓練，以達最良好教學效果。

（2）同時提供 4 艘龍舟作為舵手訓練之船隻，實際於水上進行操作練習。

（3）通過舵手能力檢測者，臺北市政府體育局授予龍舟舵手研習證書。

六、參加對象：

凡報名本屆臺北國際龍舟錦標賽之參賽隊伍，均可派員參加研習，每隊限派 1 人參加，預計每梯次 70 人，額滿為止。

七、訓練地點：大佳段大直橋下。

八、報名時間：3 月 20 日開放競賽報名時各隊可同時推派一名隊員參加，

網址 dragonboat.taipei。

九、報名費用：免報名費。

十一、聯絡方式：林玉些老師 0920-254-011

Email：yuhsieh@tp.edu.tw

「水岸臺北 2017 端午嘉年華」舵手研習營課程表

時間	第一天 (A: 4/15、B: 4/30)	時間	第二天 (A: 4/16、B: 5/6)	時間	第三天 (A: 4/29、B: 5/7)
08:00 ~ 08:30	報到 編組	08:00 ~ 09:00	偏滑 自然偏滑	08:00 ~ 09:00	碼頭停靠
	報到處	主講	馮建堂	主講	馮建堂
08:30 ~ 09:30	基本概述 操作原理	09:00 ~ 11:00	偏滑練習	09:00 ~ 11:00	練習彎道
主講	馮建堂	主講	馮建堂、各組教練	主講	馮建堂、各組教練
09:30 ~ 12:00	直道練習	11:00 ~ 12:00	水底地形 風浪	11:00 ~ 12:00	比賽流程 賽場介紹
主講	馮建堂、各組教練	主講	馮建堂	主講	馮建堂
午 休					
13:30 ~ 14:00	直道練習要領	13:30 ~ 14:00	水流切出 &切入	13:30 ~ 14:00	國際比賽 賽場介紹
主講	馮建堂	主講	馮建堂	主講	馮建堂
14:00 ~ 16:00	直道練習	14:00 ~ 16:00	橫切練習	14:00 ~ 16:00	測驗
主講	馮建堂、各組教練	主講	馮建堂、各組教練	主講	馮建堂、各組教練
16:00 ~ 17:00	彎道練習要領	16:00 ~ 17:00	舵手比賽時 安全守則	16:00 ~ 17:00	問題研討及心得 頒發證書
主講	馮建堂	主講	馮建堂	主講	馮建堂