

「水岸臺北 2018 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：2018 年 5 月 12 日、13 日及 19 日。

第二梯次：2018 年 5 月 20 日、26 日及 27 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 26 日開放競賽報名時，各隊可推派一名隊員參加，

網址 dragonboat.taipei。

九、報名費用：免報名費。

十、聯絡方式：林玉些老師 0920-254-011

Email：yuhsieh@tp.edu.tw

「水岸臺北 2018 端午嘉年華」舵手研習營課程表

時間	第一天 (A: 5/12、B: 5/20)	時間	第二天 (A: 5/13、B: 5/26)	時間	第三天 (A: 5/19、B: 5/27)
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
08:40 ~ 09:30	基本概述 操作原理	09:10 ~ 10:00	偏滑練習	09:10 ~ 10:00	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
09:40 ~ 11:50	直道練習	10:10 ~ 11:50	水底地形 風浪	10:10 ~ 11:50	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
14:10 ~ 15:40	直道練習	14:10 ~ 15:40	橫切練習	14:10 ~ 15:40	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
15:50 ~ 16:30	彎道練習要領	15:50 ~ 16:30	舵手比賽時 安全守則	15:50 ~ 16:30	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