

壹、2024 臺北國際龍舟錦標賽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、研習日期：

第一梯次：113 年 4 月 27 日（星期六）、4 月 28 日（星期日）及 5 月 4 日（星期六）。

第二梯次：113 年 5 月 12 日（星期日）、5 月 18 日（星期六）及 5 月 19 日（星期日）。

四、訓練時間、項目：詳見課程表（表一）。

五、研習方式：

- （一）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。
- （二）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。
- （三）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：

1. 凡報名本屆（2024 年）臺北國際龍舟錦標賽之參賽隊伍，各隊限派 1 人參與研習，預計每梯次 70 人（共 2 梯次），額滿為止。
2. 於開放競賽報名時各隊最多可填報 2 名選手資料，第 1 順位選手無法出席時，請於研習營辦理前 7 天，通知大會改由第 2 順位選手出席，俾利辦理保險事宜。
3. 本活動除投保公共意外責任險外另加保活動事件公共意外責任險，以維參與者權益。
4. 本活動依個人資料保護法第 8 條明確告知下列事項：
 - （1）報名參加本活動者，即同意活動所拍攝照片、影片用於活

動宣傳、成果呈現，不會用於商業用途；並同意主辦單位蒐集報名者之姓名、身分證字號、住址、性別、年齡、電話、電子郵件等個人資料，於本活動的範圍及期間內處理或利用。

(2) 報名者得依個人資料保護法第 3 條對相關個人資料行使：

- (A) 查詢或請求閱覽個人資料。
- (B) 請求製作個人資料複製本。
- (C) 請求補充或更正個人資料。
- (D) 請求停止蒐集、處理或利用個人資料。
- (E) 請求刪除個人資料。

以上並以活動服務專線 0920-254-011 林玉些老師告知

(3) 同意上開個資條款得于報名；**若您選擇不提供個人資料或提供不完全時，將無法成功報名。**

七、研習地點：臺北市基隆河大佳段大直橋下。

八、報名時間：

自龍舟錦標賽報名開始，每日上午 10 時至下午 11 時止，各隊推派一名隊員至 2024 臺北國際龍舟錦標賽網站

(dragonboat.taipei) 連結後進行報名。

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

十一、本實施計畫簽奉體育局核准後實施，修正時亦同。

(表一) 2024 臺北國際龍舟錦標賽舵手研習營課程表

| 時 間 | 第一天 (第一梯次：4/27) (第二梯次：5/12) | 第二天 (第一梯次：4/28) (第二梯次：5/18) | 第三天 (第一梯次：5/4) (第二梯次：5/19) |
|-------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 08:00~08:20 | 報到處報到、編組 | | |
| 08:30~08:50 | 開 訓 | 報到處報到 | 報到處報到 |
| | 體育局長官主持 | | |
| 09:00~09:30 | 基本概述、 操作原理 | 偏滑 | 碼頭停靠 |
| | 主講：馮建堂 | 主講：馮建堂 | 主講：馮建堂 |
| 09:40~11:00 | 直道練習 | 彎道練習 | 環繞練習 |
| | 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 |
| 11:10~11:50 | 分享、提問 | 水底地形、風浪 | 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 |
| 12:00~13:20 | 午休 | 午休 | 午休 |
| 13:30~14:00 | 直道練習要領 | 水流切出與切入 | 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 | 橫切練習 | 練習與檢測 |
| | 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 | 舵手比賽、安全守則 | 問題研討及心得 頒發研習證書 |
| | 主講：馮建堂 | 主講：馮建堂 | 主講：馮建堂 |