

檔 號：C6170307
保存年限：5年

國立中山大學 函

地址：高雄市鼓山區蓮海路七十號
聯絡人：通識中心運動健康組
聯絡電話：(07)5252000轉5865
傳真電話：(07)5252319
電子信箱：gephaa@mail.nsysu.edu.tw

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國100年9月15日

發文字號：中識體健服字第1000003396號

速別：最速件

密等及解密條件或保密期限：

附件：隨文(1000003396實施計畫等.DOC，共1個電子檔案)

主旨：檢送本校辦理「100年帆船C級教練講習會」報名相關資料乙全份，敬請鼓勵所屬踴躍參加，請 查照。

說明：

- 一、為提昇大專帆船運動風氣，並培養大專校院帆船教練人才，增進專業知識和落實教練制度，特舉辦本講習會。
- 二、參加對象：對帆船運動有興趣的大專院校教職員。
- 三、講習日期：100年10月1~2日(星期六~日)；10月8~9日(星期六~日)，共四天。
- 四、報名截止日：即日起至100年9月24日(五)止。
- 五、隨附講習會實施計畫、課程表及報名表等各1份。

正本：公私立大專校院

副本：中華民國帆船協會、本校通識中心運動健康組、學務處體衛組

100/09/15
14:59:24

校長 楊弘敦

擬：一、公告文件系統周知

二、文存參

約聘師 黃裕隆 9/20

副教授 邱東貴 9/20

林連裕



國立中山大學 100 年 C 級帆船教練講習會實施計畫

一. 依據：

1. 國立中山大學帆船課程學生能力提昇計畫
2. 中華民國帆船協會教練制度實施辦法

二. 目的：

提昇大專帆船運動風氣，並培養大專校院帆船教練人才，增進專業知識和落實教練制度。

三. 主辦單位：國立中山大學

四. 承辦單位：國立中山大學通識教育中心運動與健康教育組

五. 合辦單位：國立中山大學學生事務處體育與衛生保健組

六. 協辦單位：高雄市體育會帆船委員會

七. 講習日期：分兩個周末日共四天進行授課 32 小時

1. 100 年 10 月 1~2 日（六、日）與
100 年 10 月 8~9 日（六、日）
2. 報到時間：早上 08：20 至 08：50
3. 報到地點：高雄市鼓山區蓮海路 70 號（國立中山大學）
綜合大樓 1 樓（海 C1008 室）

八. 講習地點：

1. 學科部分：中山大學綜合大樓 1 樓（海 C1008 室）
2. 術科部分：中山大學海域中心

九. 報名日期：

1. 即日起迄 9 月 24 日（五）前額滿即截止
2. 聯絡單位：中山大學通識中心運動健康組 電話 (07)5252000 轉 5865
3. 通訊報名：請將匯票與報名表並附兩吋相片 2 張限時掛號寄至高雄市鼓山區蓮海路 70 號，國立中山大學通識中心運動健康組收
（郵局匯票抬頭：國立中山大學）

十. 參加對象：對帆船運動有興趣的大專院校教職員

十一. 實施方式：

1. 學科 - 教室授課
2. 術科 - 西子灣海域實作
3. 學、術科測驗

十二. 課程內容：

1. 帆船運動和競賽組織解說
2. 競賽規程和教練的因應

3. 競賽規則和安全守則
4. 事件審理和案例研討
5. 實作
6. 詳如講習會課程表

十三.參加名額：預計 30 員

十四.報名資費：1500 元

十五.注意事項：

1. 報名時請以匯票繳交報名費 1500 元（匯票抬頭：國立中山大學）及照片二張，背面須書寫姓名。
2. 講習會期間提供中餐、保險，其餘膳宿、交通請自理。
3. 出航實作務必穿著救生衣、運動服，並自備更換衣物及防曬用品。
4. 戴眼鏡者請加掛固定帶以防脫落。
5. 若遇颱風等特殊狀況需延期，承辦單位另行通知。

帆船 C 級教練講習課程表

課程內容：第一天

節次	時間	課程名稱	使用時數	講座
1	08：00~08：30 08：00~08：50	1. 學員報到、編組 2. 開訓	1	
2	09：00~09：50	帆船、風浪板的組裝、拆卸、保養和搬運要領	1	國家級教練 詹正峰
3	10：00~12：00	分組實作評分	2	教練群
用餐休息時間				
4	13：00~13：50	1. 帆船、風浪板航行原理 2. 兩者航行操控的異同	2	詹正峰
5	14：00~17：00	1. 分組岸上模擬操作評分 2. 水上實務操作	2	國家級教練 蔡茂耀 教練群

課程內容：第二天

節次	時間	課程名稱	使用時數	講座
1	08：00~09：50	1. 常用繩結的運用和實作 2. 競賽常用航線的示意圖	2	詹正峰 教練
2	10：00~12：00	1. 運動醫學與營養 2. 傷害預防與治療	2	鄭勵君 教授
用餐休息時間				
3	13：00~15：00	1. 國內輕重型帆船發展概況 2. 訓練水域和安全，出航位置的選擇	2	詹正峰 教練
4	15：00~17：00	1. 迎風航段的轉向和平衡 2. 橫風航段的越浪、划浪和平衡 3. 分組實務操作	2	蔡茂耀 教練 教練群

課程內容：第三天

節次	時間	課程名稱	使用時數	講座
1	08：00~09：50	1. 避讓基本規則 2. 帆船、風浪板、競賽時，各航段容易衍生規則問題探討	2	詹正峰 教練
2	10：00~12：00	1. 競賽起航程序和旗幟識別 2. 競賽或訓練計	2	蔡茂耀 教練
用餐休息時間				
3	13：00~14：50	1. 順風航段的順轉和平衡 2. 順風段的越浪、滑板技巧和示範	2	詹正峰 教練 蔡茂耀 教練 教練群
4	15：00~17：00	分組實務操作	2	教練群

課程內容：第四天

節次	時間	課程名稱	使用時數	講座
1	08：00~10：50	競賽策略和戰術運用	3	詹正峰 教練
2	11：00~10：00	運動禁藥與管制	1	鄭勵君 教授
用餐休息時間				
3	13：00~17：00	1. 綜合實務操作 2. 測驗 3. 結業頒發講習證書	4	蔡茂耀 教練 教練群
附註	講習結業合格人員名冊檢送中華民國帆船協會彙整核發 C 級教練證			

中華民國帆船協會
100 年度帆船 C 級教練講習會
報名表

姓名：	性別：	二吋照片 二張
出生日期：民國 年 月 日	血型：	
身分證字號：	籍貫：	
學歷：	職業：	
專長船型：	經歷： 年	
E-Mail：	服務單位：	
電話：	手機：	
聯絡地址：		
保險受益人：一律為法定繼承人		

