

# 112 年輕艇靜水標桿專項訓練營

## 實施計畫

- 一、依據：中華民國輕艇協會 112 年度工作計畫辦理。
- 二、目的：積極發展我國輕艇靜水標桿運動與培訓新進之選手，提昇其運動人口及普及率。
- 三、訓練目標：協助各縣市單位、學校參與發展輕艇靜水標桿運動。
- 四、訓練日期：112 年 1 月 30 日起至 2 月 10 日止，共計 12 天。
- 五、訓練地點：南投縣日月潭月牙灣
- 六、報名辦法：
  1. 資格：完成本會 112 年選手登記註冊，國中及高中之在學學生，名額 28 人(以新手為優先考量，每校最多可報名 4 人)。
  2. 報名日期：即日起至 112 年 1 月 18 日止，以 E-mail 報名：  
[tpedragon@yahoo.com.tw](mailto:tpedragon@yahoo.com.tw) 聯絡電話：(02)2918-5151，傳真：(02)2911-1546
  3. 選手需自行準備訓練器材，船、槳、救生衣等。
  4. 免訓練費，並提供訓練期間免費住宿及早餐(活盆地觀景民宿：南投縣魚池鄉頭社村平和巷 106-1 號)。
- 七、訓練方式及課程目標：
  1. 選手基本能力之檢測。
  2. 採分組實施初級訓練課程。
  3. 基本輕艇靜水標桿技術動作教學及水域安全宣導與設備介紹。
  4. 提高標桿划槳技巧與翻滾之操舟技術。
  5. 水上繞桿技術講解與練習，增進繞桿技巧。
  6. 水道比賽模擬，增進選手臨場經驗。
- 八、訓練成員：
  1. 教練：國內教練 2 名。
  2. 選手：28 名。
- 九、參訓選手注意事項：
  1. 各隊員要有團隊精神，不無故缺席，服從教練指示並遵守場地安全規範。
  2. 隊員應愛護裝備並自行負責船艇、器材的維修及保養。
  3. 隨時保持艇庫與器材室的整齊與清潔，並隨時注意個人與隊友的安全。
  4. 參與學員請維持訓練場地環境衛生，器材與安全設備請各單位自行準備。
  5. 參與學員之交通及午晚餐自理。
- 十、本辦法報請教育部體育署備查後實施，修正時亦同。