

中華民國輕艇協會 107 年輕艇激流專項訓練營

實施計畫

- 一、依據：中華民國輕艇協會 107 年度工作計畫辦理。
- 二、目的：積極發展我國輕艇激流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、學校參與發展輕艇激流運動。
- 四、訓練期間：民國 107 年 4 月 4 日起至 4 月 8 日止，共計 5 天，每日 6:00 至 16:00。
- 五、訓練地點：南投縣水里鄉水里溪
- 六、報名辦法：
 1. 接受各單位與學校推薦選手報名，新手亦可。
 2. 報名日期：即日起至 107 年 3 月 30 日為最終報名截止日，以 E-mail 報名：tpedragon@yahoo.com.tw 聯絡電話：(02) 2918-5151，傳真：(02) 2911-1546
 3. 訓練費用：免費，並提供部分訓練器材(請先與李綿綿教練聯絡)。
- 七、訓練方式及課程目標：
 1. 採分組實施初級訓練課程。
 2. 基本輕艇激流技術動作教學及水域安全宣導與設備介紹。
 3. 提高標桿划槳技巧與翻滾之操舟技術。
 4. 水上繞桿技術講解與練習，增進繞桿技巧。
 5. 水道比賽模擬，增進選手臨場經驗。
- 八、訓練成員：
 1. 教練：國內教練二名。
 2. 選手：預計 20 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. 參與學員之交通費、膳宿費自理。可協助訂住宿，每人每天 400 元。

十、 聯絡方式：李綿綿教練 TEL：0912-432002

E-MAIL：mien0215@hotmail.com

十一、 本辦法報請教育部體育署備查後實施，修正時亦同。