

107 年宜蘭縣龍舟錦標賽隊伍練習暨舵手訓練實施計畫

壹、依據 107 年宜蘭縣龍舟錦標賽規程辦理。

貳、指導單位：宜蘭縣政府。

參、主辦單位：宜蘭縣體育會。

肆、承辦單位：宜蘭縣體育會龍舟委員會。

伍、活動項目：隊伍練習暨舵手訓練。

陸、訓練地點：冬山河親水公園龍舟委員會辦公室、冬山河河道，其練習水域自利澤簡橋往上游 100 公尺，下游至鎮河廟止（詳附圖），練習隊伍不得越界練習。

柒、活動日期及內容：

一、隊伍練習：

（一）練習時間自 107 年 4 月 23 日起至 6 月 16 日止，共 55 天，分為兩階段如下：

1. 第一階段：107 年 4 月 23 日起至 6 月 6 日止，共 45 天。

每日上午 5 時 30 分至 8 時，下午 14 時至 17 時 30 分。

2. 第二階段：107 年 6 月 7 日起至 6 月 16 日止，共 10 天。

（1）6 月 7 日起至 6 月 15 日每日上午 5 時 30 分至 10 時，下午 14 時至 18 時。

（2）6 月 16 日僅開放上午 5 時 30 分至 10 時，下午時段為整理龍舟不開放練習。

（二）開放時段提供龍舟、器材讓各隊自由練習以提升競賽水準，請於隊伍完成縣龍舟賽報名後向大會練習組宜蘭縣體育會龍舟委員會江總幹事南星登記練習時間，電話 9500535、0928269079。

（三）各隊於選手練習期間，須約束所屬隊員確實遵守本縣龍舟錦標賽練習規定，由大會練習組予以指導。

（四）隊伍練習不設最低練習天數規定，各隊須全程參與各場次賽程及參加開幕典禮，不得任意棄權缺賽，競賽期間必須遵守大會相關規定並服從大會裁判之判決，未完成賽事之隊伍不核發參賽獎助金。

（五）練習場地限冬山河親水公園練習水域範圍，每次練習至少有 10 名以上選手參與，練習期間必須穿著合格救生衣始能下場練習，並向大會練習組登記借用龍舟與木槳、救生衣等器材。

（六）各隊伍練習向大會練習組借用龍舟、救生衣、鼓等器材，請各隊務必愛惜使用，如因不當使用造成損壞與遺失需照價賠償，請向大會練習組辦理賠償事宜。

(七) 請各隊務必遵守冬山河親水公園風景區園區出入管制相關規定，汽機車、自行車請停放於停車場停車格，切勿駛入黃龍岸堤岸步道與園區以維護遊客、選手安全。

(八) 如有隊伍所屬選手違反前述規定，經冬山河親水公園管理人員拍照認定違規停車事實，每登記 3 次違規，由大會取消該隊申請借用龍舟、槳、救生衣等練習器材 3 天，並需進行勞動服務協助清潔園區環境與賽事服務工作。

二、舵手訓練：107 年 5 月 2 日(星期三)起至 5 月 22 日(星期二)止，每日 8 時起至 16 時。

(一) 為節省練習人員等待時間，均事先排妥練習時間並以一對一方式實施訓練，期收良好效果。

(二) 同時提供二艘龍舟作為舵手訓練之船隻，並聘請資深舵手為講師。

捌、參加對象及資格：

一、隊伍練習：凡報名參加 107 年宜蘭縣龍舟錦標賽隊伍之選手。

二、舵手訓練：

(一) 未曾參加過舵手訓練而有興趣者，可申請參加本年舵手訓練研習，參與舵手研習訓練天數需達 14 天，並經龍舟委員會測驗結果及格，且審核合乎規定者發給龍舟舵手證，始可擔任縣府舉辦之龍舟賽舵手。

(二) 曾參加過本縣舵手訓練人員，可申請參加本年舵手助划訓練研習，經龍舟委員會測驗結果及格，且審核合乎規定者發給龍舟舵手助划證，並可擔任本府舉辦之龍舟賽舵手助划。

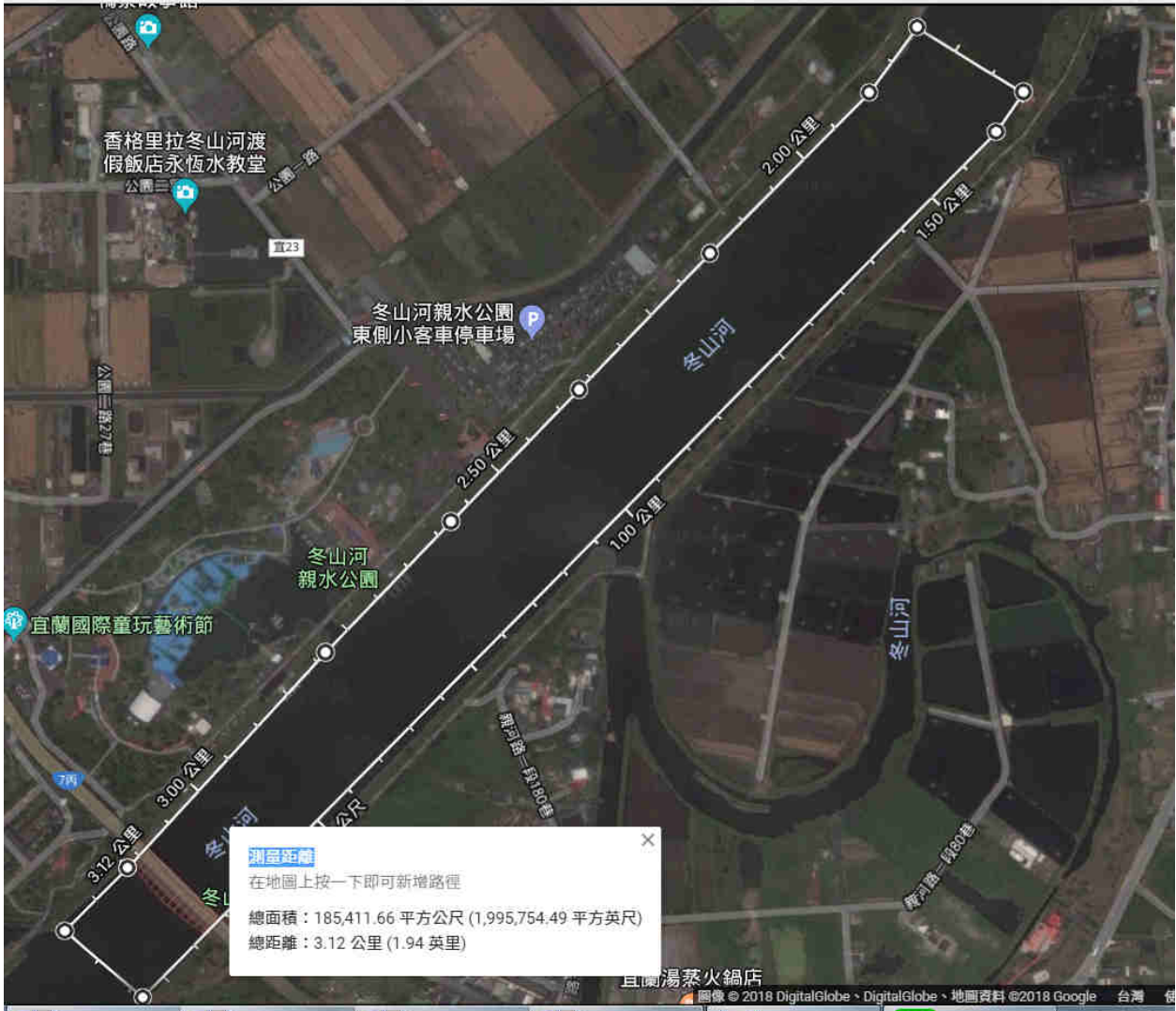
玖、舵手報名時間、地點：即日起至 107 年 4 月 30 日(星期一)下午 17 時止，請填妥報名表與申請表，向宜蘭縣體育會龍舟委員會江總幹事南星報名，電話 9500535、0928269079。

拾、練習期間各隊人員之安全由各隊自行負責，大會將為參加練習選手投保每人新台幣 300 萬元之公共意外險(細節依投保公司之保險契約為準)。

拾壹、特別提醒各隊選手在練習前需充足睡眠及適當補充能量，練習時需視身體狀況量力而為，選手本身疾患引起之病症不在承保範圍內，公共意外險只承保因練習中發生意外所遭受傷害做理賠，建議可自行加保其它意外險。

107 年宜蘭縣龍舟錦標賽隊伍練習水域示意圖

※練習水域自利澤簡橋往上游 100 公尺，下游至鎮河廟止(詳附圖，白線圍繞範圍)，練習隊伍不得越界練習。



107 年宜蘭縣龍舟錦標賽舵手訓練學員報名表

姓名	性別	出生年月日	身分證字號	住 址	電 話	備註
填 表 單 位						

107 年宜蘭縣龍舟錦標賽舵手訓練申請表

參加人員單位：			參加人員姓名：			
參加人員住址：			電話：			
訓練 項目	日期					
	月	日				
<input type="checkbox"/> 舵手 訓練						
<p>說明：一、請選擇最合適的訓練時段，每隊報名人數原則不限。</p> <p>二、同一時段最多可接受兩位申請，若超過三人以上，由龍舟委員會按申請先後順序排定。</p>						
申請單位聯絡人：			電話：		傳真：	
中 華 民 國 107 年 月 日						