

苗栗縣竹南鎮 113 年端午節龍舟—舵手訓練營

—培訓暨報名簡章—

- 一、培訓目的：鑒於本鎮具多年掌舵經驗之龍舟舵手人力逐漸凋零，為維持本鎮舉辦端午龍舟錦標賽之傳統，故於端午節前辦理「舵手訓練營」培訓及儲備舵手人才。
- 二、培訓目標：
 - (一)培訓及儲備舵手人才以延續端午龍舟錦標賽之傳統。
 - (二)傳承民間習俗，加深年輕世代對鄉土情懷之認同。
 - (三)促進民間參與，達到體育活動全民化。
- 三、培訓地點：苗栗縣竹南鎮港墘里龍舟碼頭及社區活動中心。
- 四、培訓時間：113 年 6 月 2 日（週日）、113 年 6 月 7 日（週五）、113 年 6 月 8 日（週六）共 3 天，每日上午 8 時 30 分起至下午 15 時。
- 五、培訓名額：預計招募 30 名。
- 六、培訓對象：
 - (一)對掌舵有興趣且有意願成為本所公舵人員者。
 - (二)年齡須於 18 歲以上(95 年 5 月 25 日以前出生)且會游泳。
- 七、培訓方式：
 - (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 2 艘龍舟作為舵手訓練之船隻，實際於水上進行操作練習。
- 八、培訓方式：
 - (一)全程參與且完訓者(3 天課程)，本所授予龍舟舵手研習證書並發給獎勵金新臺幣 4,000 元/每人。
 - (二)如最終通過舵手選拔者（至多選拔 6 人），本所將聘僱為當年度龍舟錦標賽之公舵舵手，且獎勵金提高至新臺幣 6,000 元/每人。
- 九、指導單位：教育部體育署(運動 i 台灣)、苗栗縣政府。
- 十、主辦單位：苗栗縣竹南鎮公所。
- 十一、合辦單位：苗栗縣議會、苗栗縣竹南鎮民代表會。
- 十二、報名時間：即日起至 113 年 5 月 1 日止，如報名額滿則提前截止。
- 十三、報名辦法：請上網報名，網址：[苗栗縣竹南鎮 113 年舵手訓練營網站](#)，或掃描報名 QR code 自行至網站報名。
- 十四、聯絡方式：竹南鎮公所社會文化課 037-462101 轉分機 165 林小姐或葉小姐；公務信箱：carrotlin@ems.miaoli.gov.tw。
- 十五、注意事項：訓練期間請攜帶健保卡及身分證並穿著便於運動之服裝；參訓人員由本所統一保險，無需額外收費。

報名QR code ↓



十六、113 年舵手訓練營【課程表】：

日期 時間	第 1 天 6/2(日)	日期 時間	第 2 天 6/7(五)	第 3 天 6/8(六)
地點	港墘社區活動中心	地點	港墘里龍舟碼頭	
8:30~9:00	參訓人員報到、集 合、編號、編組	8:30~9:00	參訓人員報到、集合、準備及暖身	
		9:00~9:10	準備及暖身	
		9:10~10:00	舵手操作原理及河道上 要領操作-基本概述、直 道、偏滑	河道上要領操作-綜 合練習
講師	公所人員	講師	在地船夫	在地船夫
9:00~9:10	休息	10:00~10:10	休息	
9:10~10:00	比賽場地介紹及流 程、規則與注意事項	10:10~11:00	河道上要領操作-直 道、偏滑	模擬比賽演練 1~8 組
講師	龍舟賽裁判組	講師	在地船夫	在地船夫、龍舟賽裁 判組
10:00~10:10	休息	11:00~11:10	休息	
10:10~11:00	舵手比賽時 安全守則	11:10~12:00	舵手操作原理及河道上 要領操作-水流切出、切 入、水底地形、風浪	模擬比賽演練 9~15 組
講師	海上救生協會	講師	在地船夫	在地船夫、龍舟賽裁 判組
下課(含中午便當)		12:00~13:00	午休(含中午便當)	
賦歸		13:00~13:10	集合及暖身	
		13:10~14:00	舵手操作原理及河道上 要領操作-彎道、橫切	舵手選拔
		講師	在地船夫	在地船夫、龍舟賽裁 判組
		14:00~14:10	休息	
		14:10~15:00	河道上要領操作-碼頭 停靠及綜合練習	問題研討及頒發獎 勵及獎狀
		講師	在地船夫	在地船夫、龍舟賽裁 判組
		15:00~	賦歸	