

變更

113 年桃園市菁英運動選手培訓計畫 - 週末測驗賽 申請書

- 一、計畫目的：
1. 本測驗賽主要藉由以賽代訓的方式，提供選手參賽經驗及交流機會，以檢視選手基本體能、專項技術及心理素質等層面，並透過賽後講習會給予回饋，使教練及選手進行各項檢討，以利提升競技實力。
 2. 為發展本市基層划船運動，透過競賽及測驗提昇技術水準，並增進比賽實際經驗。
 3. 透過辦理講習會讓教練及選手瞭解划船規則及發展、認知運動生心理及體能訓練。

二、辦理期程：中華民國113 年09 月28 日至113 年09 月29日

- 三、辦理地點：
- (一)水上划船-石門水庫阿姆坪生態公園
 - (二)室內划船-桃園市立龍潭高級中等學校
 - (三)桃園市立石門國民中學
 - (四)平鎮游泳池

四、辦理單位：

單位名稱	聯絡人	單位地址	聯絡電話
桃園市體育總會 划船委員會	陳昭元	桃園市龍潭區中豐路高平段1 23巷45弄17號	0955017674

五、辦理單位組織及分工：

職稱	姓名	現職	負責事項
召集人	黃永旺	國立體育大學體育學院院長	統籌本市113年菁英培訓事宜。
執行秘書	陳昭元	國立臺北商業大學專任運動教練	負責本市113年菁英培訓執行事宜。
委員	溫進鴻	桃園市體育總會划船委員會委員	負責督導本市112年菁英培訓執行事宜。
委員	費幼真	桃園市體育總會划船委員會委員	負責督導本市113年菁英培訓執行事宜。

委員	黃建豪	桃園市龍潭區龍潭國民小學教師	負責督導本市113年菁英培訓執行事宜。
委員	鐘啟哲	桃園市立武漢國民中學校長	負責督導本市113年菁英培訓執行事宜。
委員	施瑩悌	新生醫護管理專科學校體育行政講師	負責督導本市113年菁英培訓執行事宜。
委員	林秀雪	桃園市體育總會划船委員會委員	負責督導本市113年菁英培訓執行事宜。
委員	侯昌連	台北城市科技大學體育助理教授	負責督導本市113年菁英培訓執行事宜。

六、競賽規程：(附件 1)

七、賽後講習會：(附件 2)

八、預期效益(敘述短程、中程、長程預期效益)：

(一) 短程：114年全國中等學校運動會划船項目3面金牌

(二) 中程：116年全國運動會划船項目3面金牌

(三) 長程：118年全國運動會划船項目4面金牌

九、督導考核：1. 由本會選訓小組不定期督導考核。

2. 測驗考核：每2週定期檢測划船測功儀2000公尺及水上2000公尺。

十、經費概算表：(附件 3)

十一、其他：

113 年桃園市菁英運動選手培訓計畫 - 週末測驗賽 競賽規程

- 一、宗旨：1. 本測驗賽主要藉由以賽代訓的方式，提供選手參賽經驗及交流機會，以檢視選手基本體能、專項技術及心理素質等層面，並透過賽後講習會給予回饋，使教練及選手進行各項檢討，以利提升競技實力。
2. 為發展本市基層划船運動，透過競賽及測驗提昇技術水準，並增進比賽實際經驗。
3. 透過辦理講習會讓教練及選手瞭解划船規則及發展、認知運動生心理及體能訓練。

二、主辦單位：桃園市政府體育局

三、承辦單位：桃園市體育總會划船委員會

四、比賽日期：113年 9月28日至9月29日

五、比賽地點：(一)水上划船-石門水庫阿姆坪生態公園
(二)室內划船-桃園市立龍潭高級中等學校

六、報到時間：1. 時間：113年 9月28日上午6時
2. 時間：113年 9月29日上午7時30分

七、參賽資格：凡社會人士及大學即可報名公開組，高中、國中及國小報名須在校生。

八、競賽分組：公開組、高中組、國中組及國小組

九、競賽項目：(共計申請15組)

組別	項目
高中男子組水上划船200公尺計時排名賽	1. 單人雙槳。2. 雙人單槳。
高中女子組水上划船200公尺計時排名賽	1. 單人雙槳。2. 雙人單槳。
國中男子組水上划船100公尺計時排名賽	1. 單人雙槳。2. 雙人單槳。

國中女子組水上划船100公尺計時排名賽	1. 單人雙槳。2. 雙人單槳。
高中男子組室內划船200公尺計時排名賽	1. 一年級組。2. 二年級組。3. 三年級組。
高中女子組室內划船200公尺計時排名賽	1. 一年級組。2. 二年級組。3. 三年級組。
國中男子組室內划船100公尺計時排名賽	1. 一年級組。2. 二年級組。3. 三年級組。
國中女子組室內划船100公尺計時排名賽	1. 一年級組。2. 二年級組。3. 三年級組。
國小男子組室內划船高年級500公尺計時排名賽	國小4~6年級組
國小女子組室內划船高年級500公尺計時排名賽	國小4~6年級組
國小男子組室內划船低年級500公尺計時排名賽	國小1~3年級組
國小女子組室內划船低年級500公尺計時排名賽	國小1~3年級組
公開組個人排名賽2000公尺計時排名	1. 男子公開組。 2. 男子輕量組（72.5公斤「含」以下）。 3. 女子公開組。 4. 女子輕量組（59公斤「含」以下）。
公開男子組水上划船200公尺計時排名賽	1. 單人雙槳。2. 雙人單槳。

公開女子組水上划船200 0公尺計時排名賽	1. 單人雙槳。2. 雙人單槳。
--------------------------	------------------

十、競賽規則：（一）划船測功儀

1. 競賽規範依照國際划船總會(FISA)划船規則進行，所有賽事均採用CONCEPT 2廠牌之測功儀進行，參加者可自行調整風阻係數。
2. 參加輕量級之參賽者須在其該項目比賽前1至2小時內，著比賽服裝過磅。未符合體重標準者，不得參加該組別之項目。其比賽項目1小時前至登記處報到，如參賽者未能出席（不論任何理由），賽會將不會安排補賽。
3. 參賽者須依照大會安排之測功儀進行比賽，參賽者不得自行更改，並應負妥善使用之責任，如有損壞，應負賠償之責任。
4. 每台測功儀後，得坐1名輔佐員。輔佐員由選手自行聘請，如無輔佐員則由大會指派之人員擔任。
5. 比賽之開始以電腦發佈倒數為準，並佐以裁判手勢，在倒數時拉動測功儀之手柄將會啟動電腦而導致偷跑，偷跑由電腦自行判斷，任何一位參加者犯上兩次偷跑，將被取消資格。

（二）水上划船

1. 採用FISA國際划船規則。
2. 競賽距離為2000公尺，未在規定時間內辦妥報名手續或證件不齊，一律不予註冊。
3. 報名參賽選手，須有良好的健康狀況及適合激烈運動之身體狀況；帶隊之領隊及教練必須確保報名參賽之選手可在不需要依賴其他划者及人員協助之狀況下，具有獨立處理危機意外中有自救能力。

十一、報名辦法：

（一）報名時間： 中華民國113年07月30日至113年09月13日

（二）報名方式： 1. 採網路報名E-mail：row750118@gmail.com。

2. 聯絡人：陳昭元，聯絡電話：0955-

017674身分證明之影印本於比賽時繳交。

（比賽期間投保場地意外險300萬及醫療險30萬）。

十二、注意事項：凡有身體不適者（如患有心臟病、高血壓或有宿疾…等者），一律禁止報名比賽，否則一切法律責任自行負責。

十三、本競賽規程由承辦單位公布後實施，如有未盡事宜，修正時亦同。

十四、承辦單位聯絡人及聯絡方式：陳昭元:0955-017674

113 年桃園市菁英運動選手培訓計畫 - 週末測驗賽
賽後講習會

一、主辦單位：桃園市政府體育局

二、承辦單位：桃園市體育總會划船委員會

三、講習日期：113-10-06（星期日）

四、講習地點：石門國中

五、主持人：潘旗學

六、講習內容：運動禁藥

七、講習會流程表：

時間	講習內容	說明	備註
08:00	運動禁藥	針對目前運動禁藥之規範原則及禁用之成份	上課時間0800-0900
10:00	運動傷害防護實際操作	針對划船選手運動傷害防護實際操作及恢復	上課時間0900-1200
13:00	水上安全游泳能力檢測及自救演練	針對選手游泳能力檢測及自救演練	上課時間1300-1500
15:00	水上安全與急救實務操作	針對在水上安全觀念及認知講解，並實務操作CPR及AED操作。	上課時間1500-1700

113 年桃園市菁英運動選手培訓計畫 - 週末測驗賽
賽後講習會

一、主辦單位：桃園市政府體育局

二、承辦單位：桃園市體育總會划船委員會

三、講習日期：113-10-06 (星期日)

四、講習地點：石門國中

五、主持人：潘旗學

六、講習內容：運動傷害防護實際操作

七、講習會流程表：

時間	講習內容	說明	備註
08:00	運動禁藥	針對目前運動禁藥之規範原則及禁用之成份	上課時間0800-0900
10:00	運動傷害防護實際操作	針對划船選手運動傷害防護實際操作及恢復	上課時間0900-1200
13:00	水上安全游泳能力檢測及自救演練	針對選手游泳能力檢測及自救演練	上課時間1300-1500
15:00	水上安全與急救實務操作	針對在水上安全觀念及認知講解，並實務操作CPR及AED操作。	上課時間1500-1700

113 年桃園市菁英運動選手培訓計畫 - 週末測驗賽
賽後講習會

一、主辦單位：桃園市政府體育局

二、承辦單位：桃園市體育總會划船委員會

三、講習日期：113-10-06（星期日）

四、講習地點：平鎮游泳池

五、主持人：黃建豪

六、講習內容：水上安全游泳能力檢測及自救演練

七、講習會流程表：

時間	講習內容	說明	備註
08:00	運動禁藥	針對目前運動禁藥之規範原則及禁用之成份	上課時間0800-0900
10:00	運動傷害防護實際操作	針對划船選手運動傷害防護實際操作及恢復	上課時間0900-1200
13:00	水上安全游泳能力檢測及自救演練	針對選手游泳能力檢測及自救演練	上課時間1300-1500
15:00	水上安全與急救實務操作	針對在水上安全觀念及認知講解，並實務操作CPR及AED操作。	上課時間1500-1700

113 年桃園市菁英運動選手培訓計畫 - 週末測驗賽
賽後講習會

- 一、主辦單位：桃園市政府體育局
- 二、承辦單位：桃園市體育總會划船委員會
- 三、講習日期：113-10-06（星期日）
- 四、講習地點：平鎮游泳池
- 五、主持人：黃建豪
- 六、講習內容：水上安全與急救實務操作
- 七、講習會流程表：

時間	講習內容	說明	備註
08:00	運動禁藥	針對目前運動禁藥之規範原則及禁用之成份	上課時間0800-0900
10:00	運動傷害防護實際操作	針對划船選手運動傷害防護實際操作及恢復	上課時間0900-1200
13:00	水上安全游泳能力檢測及自救演練	針對選手游泳能力檢測及自救演練	上課時間1300-1500
15:00	水上安全與急救實務操作	針對在水上安全觀念及認知講解，並實務操作CPR及AED操作。	上課時間1500-1700