

中華民國滑雪協會 115 年暑期滑雪訓練營實施計畫

運動部 115 年 7 月 3 日運競(三)字第 1150018478 號函備查

- 一、依據：依據本會 115 年度培育優秀或具潛力運動選手工作計畫辦理。
- 二、目的：培育本會優秀或具潛力運動選手參與各類滑雪競賽，為參加各項國際賽事之體能及技術訓練，以期獲得最佳成績。
- 三、時間：分兩階段實施
 - (一) 第一階段：
 1. 時間：115 年 7 月 26 日至 8 月 2 日，共計 8 天。
 2. 對象：韓國亞洲盃越野輪滑競賽 A、B 隊全體選手及其他有意願參加之高山滑雪或越野滑雪選手。
 - (二) 第二階段：
 1. 時間：115 年 8 月 22 日至 8 月 29 日，共計 8 天。
 2. 對象：本會報運動部備查之優秀或具潛力培育之選手及其他有意願參加之高山滑雪或越野滑雪選手。
- 四、對象：本會報運動部備查之優秀或具潛力培育之選手及其他有意願參加之高山滑雪或越野滑雪選手。
- 五、地點：新北市貢寮區福隆里龍門露營區。
- 六、器材：
 - (一) 個人競賽及訓練器材請自備(包括訓練器材、頭盔、手套及護具等)。
 - (二) 其他訓練器材由本會統籌辦理。
- 七、實施方式：

(一) 訓練日程表

	作息及訓練內容	備註
05:00-05:30	起床盥洗及晨操	
05:30-07:30	熱身時間 / 體能訓練 專項設備器材準備 專項技能訓練	
07:30-08:30	早餐時間	
08:30-9:30	專項技能研討	
09:30-11:30	器材保養整理	
11:30-15:00	午餐及午休時間	

15:00-18:30	熱身時間 專項體能訓練(心肺、肌力、肌耐力、敏捷及協調) 收操	
18:30-19:00	晚餐及盥洗時間	
19:00-19:30	訓練課程檢討及次日訓練說明	
19:30-21:00	夜讀時間-暑期作業、書籍閱讀	
21:00--	就寢時間 22:00	

(二) 8 月 29 日舉辦本會 115 年越野輪滑全國菁英賽。

(競賽規程另行公布)

八、經費預算：

(一) 教練費、助理教練費、旗門及相關設施費由本會支應。

(二) 往返交通及個人器材請自理。

(三) 活動時個人服裝、裝備、器材請自行斟酌準備。

九、報名費用：除本會報運動部備查之優秀或具潛力培育之選手，其他有意願參加之選手酌收新台幣 10,000 元(不含個人器材裝備)。

十、報名方式：

(一) 報名截止期限：即日起至 7 月 16 日(星期四)下午 17 時止。

(二) 請利用 Google 表單 <https://forms.gle/PyEnh3XCb3Jb3Y3U7> 進行報名。

(三) 報名匯款資訊：

1.土地銀行(ATM 代號 005)

2.帳戶：中華民國滑雪協會 帳號：008-001-048253

3.匯款後請將匯款帳號後 5 碼/姓名/匯款日期，以傳真或 E-mail 至本會電子郵件：ski.tpe@msa.hinet.net

(四)性騷擾申訴管道：TEL:(02)2771-2374 FAX:(02)2775-3311

E-mail:ski.tpe@msa.hinet.net

(五)有任何問題請洽本會：

電話:02-27712374 連絡人：吳永義

傳真號碼：02-27753311

**中華民國滑雪協會 115 年培育優秀或具潛力運動選手
暑期訓練營經費預算表**

支出科目	單價	單位	數量	天/次	小計
教練費	1,400	天	3	16	67,200
防護員費	1,200	天	1	16	19,200
選手零用金	300	天	18	16	86,400
場租費	10,000	次	1	1	10,000
膳宿費	2,400	天	22	16	844,800
交通費	400	天	22	16	140,800
保險費	800	人	22	1	17,600
消耗性器材費	9,000	人	22	1	198,000
雜支(含比賽費用)	60,000	次	1	1	60,000
總計					1,444,000