

2026 臺南市國際龍舟錦標賽舵手研習班實施計畫

- 一、依據：臺南市政府體育局 115 年 03 月 26 日南市體全字第 1150432301 號函辦理。
- 二、宗旨：為加強龍舟參賽隊伍舵手操控能力及安全觀念，並培訓基層有志參與龍舟賽並擔任舵手人員，以提昇龍舟運動技能與安全性。
- 三、主辦單位：臺南市政府體育局
- 四、承辦單位：臺南市立海佃國民中學
- 五、協辦單位：社團法人臺南市體育總會、臺南市體育總會輕艇委員會
- 六、舉辦日期：
 - 第一梯次：115 年 5 月 9 日（星期六）至 5 月 10 日（星期日），共計二日。
 - 第二梯次：115 年 5 月 16 日（星期六）至 5 月 17 日（星期日），共計二日。
- 七、參加資格：
 - （一）年滿 16 歲以上且為大型龍舟公開組參賽隊伍推薦舵手者優先錄取。
 - （二）餘額再開放有興趣參加舵手培訓且品行端正、熱愛龍舟運動者。
- 八、舉辦地點：臺南市水上訓練中心(臺南市安南區郡安路六段 322 號)。
- 九、報到地點：臺南市水上訓練中心(臺南市安南區郡安路六段 322 號)。
- 十、培訓費用：免費，本年度全額補助（視經費額度酌予補助）。
- 十一、報名網址：dragonboat.tainan.gov.tw。
(報名時需上傳頭像照片電子檔（與身分證相同）及身分證字號等個人資料，俾利製作舵手證。)
- 十二、核發舵手資格證明：
凡全程參加研習班、並經考試及格者，始核發「舵手證」，有效期限 3 年。
- 十三、取得舵手證者，可配合參賽隊伍參加臺南市大型龍舟公開組、工商團體組競賽；若同意公開資料者，將於龍舟官網公告「合格舵手名冊」（姓名、年齡、手機號碼），提供給需要舵手隊伍參考聘用，聘任費用由各隊自行洽商給付。
- 十四、本計畫經臺南市政府體育局核准後實施，修正亦同時。

2026 臺南市國際龍舟錦標賽舵手研習班課表

日期/時間	第一梯次:115年5月9日(星期六)至5月10日(星期日) 第一梯次:115年5月16日(星期六)至5月17日(星期日)	
	第一天課程項目	第二天課程項目
08:00~09:00	報到與始業式 (請於8:30前完成報到)	請於8:30前完成報到
09:10~10:00	龍舟運動水上安全及救生	龍舟舵手技術(三):轉彎及靠岸
10:10~11:00	龍舟舵手技術理論行進安全及平衡技術	競技傳統龍舟舵手控舟技術實作(一)
11:10~12:00	龍舟舵手技術理論方向判斷控制技術	競技傳統龍舟舵手控舟技術實作(二)
12:00~13:10	午休	
13:10~14:00	舵手在龍舟上的角色與初學經驗實際遇到問題分享	術科測驗 運河練習 1. 人員登船即離開碼頭 2. 直線前進即加速 3. 轉彎 4. 進入碼頭及人員上岸
14:10~15:00	龍舟舵手技術(一) 檢視裝備及進出碼頭控制	
15:10~16:00	龍舟舵手技術(二) 直線及後退控制	
16:10~17:00	綜合技術研討	綜合技術研討