

中國文化大學立式單槳衝浪體驗營課程表

(附件一)

107 年區域性水域運動體驗推廣活動－中國文化大學立式單槳衝浪體驗營課程表

| 學科 | 1.介紹 | | | |
|----|-------------|---|-------|-----|
| 項次 | 課程內容 | 內容 | 時數 | 地點 |
| 01 | 立式單槳衝浪運動簡介 | 發展起源、種類介紹、發展現狀、基本構造、基本配備、基本服裝、內部裝填。 | 0.5hr | 游泳池 |
| 02 | 水域環境介紹 | 風(Wind)、浪(Wave)、潮汐(Tide)、海流(Current)、地形(Terrain)、台灣附近海域。 | | |
| 術科 | 2.基礎術科 | | | |
| 項次 | 課程內容 | 內容 | 時數 | 地點 |
| 01 | 基本操作 | 握槳方式 Paddle Position 上板技巧 Into the kayak 划槳姿勢 Body Position(Torso) 慣性原理 Momentum 基本平衡 J-leans(Knee support) | 0.5hr | 游泳池 |
| 02 | 進階操作 | 前划 Forward Stroke 倒划 Back Stroke 側划 1 Draw Stroke 側划 2 Sculling Stroke 轉向 1 Ruddering 轉向 2 Turning Strokes(Sweep) 轉向 3 Reverse Sweep 划水平衡 Sculling Bracing | 0.5hr | |
| 術科 | 3.水中安全與自救課程 | | | |
| 項次 | 課程內容 | 內容 | 時數 | 地點 |
| 01 | 水中安全與自救 | 1.水中安全概念 | 0.5hr | 游泳池 |
| | | 2.自救方法與實地操作 | | |
| | | 3.實物救援 | | |

| 術科 | 4.檢測及課後戶外體驗 | | | |
|----|----------------|--------------------------------------|-------|-----|
| 項次 | 課程內容 | 內容 | 時數 | 地點 |
| 01 | 游泳檢測 | 1. 連續游泳 50 公尺以上 2. 自救漂浮 3 分鐘以上 | 0.5hr | 游泳池 |
| 02 | 戶外體驗 (自由參加) | 通過游泳檢測者可自費至微風運河體驗立式單槳衝浪。由潮力有限公司帶領課程。 | 8hr | |
| 03 | 結束課程 | | | |

報名網址：

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeizZPMJfnUhqA6zapYzQxsFwfXZ_GzFmUCS8BMgmY8aI4ZxA/viewform?usp=pp_url



(附件二)

107 年游泳或水域運動觀摩及研討(習)－立式單槳衝浪 SUP 丙級教練研習營課程表

| 第一天 | | | |
|-------------|--|-----------------|--|
| 時間 | 內 | 講 | 備註 |
| 08:00~09:00 | 報到及游泳能力檢測 | 報到組 講師檢測官1 人 | 運動安全講解及操作、陸上模擬均採分組方式進行，並依學員學習狀況彈性調整上課內容。 |
| 09:00~10:00 | 開訓、課程簡介、編組 | 講師1 人 | |
| 10:00~12:00 | 立式單槳浪SUP 運動簡介 立式單槳浪SUP 裝備器材介紹 學科講解 | 講師1 人助教2 人 | |
| 12:00~13:00 | 午餐 | | |
| 13:00~14:00 | 立式單槳浪SUP 運動安全講解及操作 | 講師2 人助教2 人 | |
| 14:00~15:00 | 立式單槳浪SUP 術科講解 | 講師2 人助教2 人 | |
| 15:00~17:00 | 陸上模擬操作 | 講師2 人助教2 人 | |

| 第二天 | | | |
|-------------|--------------------|-------------------|-------------------------------------|
| 時間 | 內 | 講師 | 備註 |
| 08:00~12:00 | A 組水域分組操作 B 組試教 | 講師2 人助教2 人 | A、B 點水域操作均採分組方式進行，並依學員學習狀況彈性調整上課內容。 |
| 12:00~13:00 | 午餐 | | |
| 13:00~15:00 | B 組水域分組操作 A 組試教 | 講師2 人助教2 人 | |
| 15:00~17:00 | 學術科測驗 | 講師檢測官2 人 助教2 人 | |

報名網址：

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc6qXRt0TifUBpvIcmktIn5uCmsCF_0vWtcmHcP7SQrpdEDeQ/viewform?usp=pp_url



裝

訂

線