

# 中國文化大學 函

機關地址：111臺北市士林區華岡路55號

聯絡人：李凌純

電話：(02)28610511#43257

傳真：(02)28617064

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國107年10月18日

發文字號：校體字第1070003749號

速別：最速件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如文

主旨：檢送本校辦理教育部體育署區域性水域推廣活動，敬請鼓勵所屬踴躍報名參加，請查照。

說明：

一、依教育部體育署107年6月11日臺教體署學字(二)第1070020600A號函辦理。

二、主辦單位：教育部體育署。

三、承辦單位：中國文化大學。

四、活動名稱：(一)中國文化大學立式單槳衝浪SUP體驗營。參加對象：公私立大專校院、全國高中、全國職業學校、各國民中學、國民小學學生以及社會人士。(二)立式單槳衝浪SUP丙級教練研習營。參加對象：各級教師、公私立大專院校學生以及年滿二十歲之社會人士。

五、活動地點：本校室內溫水游泳池。

六、活動時間：(一)中國文化大學立式單槳衝浪SUP體驗營：107年10月19日至107年11月4日(共20梯次，日期時段詳見報名網址。)(二)立式單槳衝浪SUP丙級教練研習營：107年10月27日、10月28日共兩日



總收文 107/10/18



裝

國立臺灣大學

東亞圖書集成

線

BMgmY8aI4ZxA/viewform?usp=pp\_url

九、採網路報名，敬請鼓勵所屬踴躍報名參加。

第2頁，共3頁



科技大學、中國科技大學、大仁科技大學、嶺東科技大學、亞洲大學、聖母醫護管理專科學校、崇仁醫護管理專科學校、新生醫護管理專科學校、台灣浸會神學院、國立屏東大學、馬偕醫學院、國立聯合大學、開南大學、法鼓學校財團法人中華浸信會、宜蘭縣政府教育局、基隆市政府教育處、臺北市政府教育局、新竹市政府教育處、苗栗縣政府教育處、臺中市政府教育局、南投縣政府教育處、彰化縣政府教育處、雲林縣政府教育處、嘉義縣政府教育處、嘉義市政府教育處、臺南市政府教育局、高雄市政府教育局、屏東縣政府教育處、臺東縣政府教育處、花蓮縣政府教育處、澎湖縣政府教育處、金門縣政府教育處、連江縣政府教育處

副本：教育部體育署、臺灣體育運動管理學會、國立蘇澳高級海事水產職業學校、本校體育室

107/10/18  
16:57:50



# 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<br>上板技巧 Into the kayak<br>划槳姿勢 Body Position(Torso)<br>慣性原理 Momentum<br>基本平衡 J-leans(Knee support)                                                         | 0.5hr | 游泳池 |
| 02 | 進階操作        | 前划 Forward Stroke<br>倒划 Back Stroke<br>側划 1 Draw Stroke<br>側划 2 Sculling Stroke<br>轉向 1 Ruddering<br>轉向 2 Turning Strokes(Sweep)<br>轉向 3 Reverse Sweep<br>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<br>2. 自救漂浮 3 分鐘以上    | 0.5hr | 游泳池 |
| 02 | 戶外體驗<br>(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](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<br>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<br>立式單槳浪SUP 裝備器材介紹<br>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<br>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<br>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<br>助教2 人 |                                     |

報名網址：

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc6qXRt0TifUBpvIcmktIn5uCmsCF\\_0vWtcmHcP7SQrpdEDeQ/viewform?usp=pp\\_url](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc6qXRt0TifUBpvIcmktIn5uCmsCF_0vWtcmHcP7SQrpdEDeQ/viewform?usp=pp_url)



## 立式單槳衝浪 SUP 丙級教練研習營課程表

(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<br>講師檢測官1 人 | 運動安全講解及<br>操作、陸上模擬均<br>採分組方式進<br>行，並依學員學習<br>狀況彈性調整上<br>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<br>立式單槳浪SUP 裝備器材介紹<br>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<br>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<br>B 組試教 | 講師2 人助教2 人        | A、B 點水域操<br>作均採分組方式<br>進行，並依學員學<br>習狀況彈性調整<br>上課內容。 |
| 12:00~13:00 | 午餐                 |                   |                                                     |
| 13:00~15:00 | B 組水域分組操作<br>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<br>助教2 人 |                                                     |

報名網址：

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc6qXRt0TifUBpvIcmktIn5uCmsCF\\_0vWtcmHcP7SQrpdEDeQ/viewform?usp=pp\\_url](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc6qXRt0TifUBpvIcmktIn5uCmsCF_0vWtcmHcP7SQrpdEDeQ/viewform?usp=pp_url)

