

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