



教育部體育署補助
區域性水域運動體驗推廣活動
中華大學立式單槳衝浪板體驗營
企劃書



主辦單位：教育部體育署。

承辦單位：中華大學。

協辦單位：潮力有限公司，中華大學水上運動社。

活動日期：107 年 6 月份。

教育部體育署補助區域性水域運動體驗推廣活動

中華大學立式單槳衝浪運動體驗營

一、活動目的：

配合教育部執行「海洋教育政策」及推動「水域運動體驗活動」，落實「海洋國家國民的基本能力」，推展普及立式單槳衝浪運動，健全學生身、心、靈發展，培養健康休閒觀，並瞭解水域環境生態。

二、活動緣起：

台灣位處太平洋中的一座小島，海洋對於台灣的氣候、生態、文化有著深遠的影響。身為一個海洋國家，全國國民應該擁有著屬於自己的海洋文化，而非飽足口腹之慾的海鮮文化之上。海洋文化不但具有樂天的優雅性之外，其內涵卻是充滿著積極性與冒險性。過去傳統思維下的海島，往往將河川、湖泊、沿海海岸視為一種界線，也許是國土疆界，也許是人們心靈上一條無形的界線，界線之外的水域資源似乎跟人們自身都無關。

立式單槳衝浪運動是一種新興的水上運動，也是全球目前發展最快的戶外體驗運動。此運動不僅具備冒險、挑戰自我的精神，也符合低碳環境以無機械動力且不留痕跡的操作方式接近、又因站立在水面上，視野高，探索自然景觀更為清晰，讓想親近自然的人們在海面、湖泊、溪流中靜靜地觀察自然的動態與變化。

本活動的宗旨為安全、環保、快樂三個主軸。我們首重安全，不但有最專業的教練群(苗栗縣衝浪協會教練群)，並且有最完善且安全的裝備(每位學員一定配發全套的安全裝備，救生衣、安全帽、求生哨，)。第二個堅持是一環保，立式單槳衝浪運動進行時無需動力，對於水域生態所造成之影響非常的微小。第三，我們要的是輕鬆與自在，我們從事戶外活動，不外乎是要欣賞大自然的美景，享受在水域環境裡的放鬆，而不是去挑戰或受苦。因此，本計畫希望能夠教導大家於水域環境中活動正確的技巧，使學員們有足夠的知識及正確的態度安全地去親近水域環境。

立式單槳衝浪運動簡介

立式單槳衝浪運動是一種新興的水上運動，英文全名為 Stand up paddle surfing, 簡稱為 SUP surfing。此運動進行時，衝浪者站立於衝浪板上利用單槳划水前進。此運動源自於玻里尼西亞人，後來傳至夏威夷，夏威夷語稱其為” Ku Hoe He’e Nalu” ，意即為站立、划槳、衝浪。

現代 SUP 衝浪於 1960 年初期崛起於夏威夷島，當時威基基島的水上活動工作者-海灘男孩 (the Beach Boys of Waikiki) 站立於長板上，以賽艇槳(outrigger paddles)划行於海面上幫學習衝浪的遊客拍照，故 SUP 衝浪又名"Beach Boy Surfing"。

SUP 衝浪與傳統衝浪之差別在於 SUP 衝浪不需要有浪也能進行，且 SUP 能廣泛地在海、港口、湖泊、河川或任何一種水域中進行。它擁有另一項特點為站立於衝浪板上時，觀賞視野之角度比起其他船體划槳運動更具吸引力，觀賞水中生物的視角及水面的範圍更深更遠，且進行時無需動力，對於水域生態所造成之衝擊較小，將來運用於推展相關觀光休閒活動更具

前景。

除此之外，SUP 衝浪運動也是一種很好的全身性健身運動，許多運動員運用它來進行交叉訓練 cross training，它能強化手臂、腿部、肩膀以及核心肌群之肌力。依據估計一名男性站立於衝浪板划槳每小時能消耗 800-1000 卡，女性則消耗約 500-700 卡，與在跑步機上跑每小時男性 500-700 卡及女性 300-500 卡相較之下能量支出更大，且更為有趣。另一項運用則是此運動可與瑜珈結合，於游泳池中在衝浪板上進行瑜珈等核心肌群的訓練，因為於不穩定的平面上進行，更具難度，更具有挑戰性。未來於相關健身活動上之運用發展更為可期。

三、主辦單位:教育部體育署。

四、承辦單位:中華大學。

五、協辦單位:潮力有限公司。

六、活動地點:中華大學溫水游泳池(位於工程二館 4 樓)。

七、活動時間:107 年 7 月 14、15、21、22、28、29 日，8 月 4、5 日。

每日 0800-1000，1000-1200，1400-1600，三梯次，共 24 梯次。

八、參加對象:

各級學校學生，教職員。

社會人士。(每梯次總人數以 15 人為上限)

可用標準泳姿游泳 50 公尺，並有意願參與體驗課程者。

九、課程內容:如附件(一)

十、報名時間與方式:

1. 報名日期：即日起。

2. 報名方式：

● 採網路報名。

● 報名網址: [報名點我](https://goo.gl/5j5ax4)

<https://goo.gl/5j5ax4>



十一、師資:

主辦人:林昌國主任

召集人:邵心平組長

總教練:范恩馨

副總教練:田志偉

助教:中華大學水上運動社。

十二、注意事項:

1. 交通:請學員自行到中華大學游泳池集合(校址:新竹市香山區五福路二段 707 號)。

2. 服裝:進入泳池進行課程請著泳裝及泳帽。

體驗營流程

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)	1hr	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		
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		

歷年活動照片

