

107 年中原大學執行「教育部體育署補助推動學校游泳及水域運動實施要點」

之「SUP 立槳運動(Stand Up Paddleboard)體驗推廣活動」

一、目的:

推廣 SUP 立槳運動，讓學員認識新的水上活動、也藉此活動來強化學員對於水域活動安全的認知，同時注意各項水域活動的安全，增進學生對水上休閒活動的認知。

二、推廣對象：

年滿 16 歲以上(未滿 18 者，需檢附家長同意書)，熱愛水域活動且具有基本游泳能力者(25 公尺以上)，額滿為止。

三、主辦單位：教育部體育署。

四、承辦單位：中原大學體育室。

五、協辦單位：中原大學水上休閒社、中華 SUP 立槳運動協會。

六、活動辦法：本活動為「免費活動」，分 4 梯舉辦，可任選一梯參加，請勿重複報名。

七、活動地點：中原大學游泳池。

八、活動日期：第一梯 107 年 9 月 29 日(六)、第二梯 107 年 9 月 30 日(日)、 第三梯 107 年 10 月 06 日(六)、第四梯 107 年 10 月 07 日(日)。

九、活動時間：早上 8 點 30 分至下午 5 點。

十、參加人數：每梯以 50 人為限。

十一、報名方法:採線上報名，請至

https://docs.google.com/forms/d/1-m69XieuXrz_qi-VPnQMC-ZQ7BEItKaKNkzFCbyvzXw/edit
填寫報名資料。

十二、聯絡人: 中原大學體育室 許富菁 電話: 03-2651647、 mail: wt8963@cycu.edu.tw

► 注意事項:

- ✚ 請自行準備游泳用具。
- ✚ 若有更改課程時間將會用 E-mail 告知。
- ✚ 請自行帶杯子，游泳池有飲水機

十三、活動內容：

107 年 SUP 立槳運動(Stand Up Paddleboard)體驗推廣活動日程表

時間	內容	主持(講)人
08:30 08:40	報到/開幕 換裝	工作人員
08:40 08:50	始業式、課程、環境介紹	主持人
08:50 09:40	安全守則(風險評估、環境安全、裝備) 認識國內、國外 SUP、器材介紹 競技與休閒	中華 SUP 立槳運動協會 教練團
09:50 10:40	分組(水測 50 公尺) 上下岸、落水(上下板)、 俯臥划水、跪姿、站姿、	中華 SUP 立槳運動協會 教練團
10:50	五階段動作(入水、擊水、施力、出水、恢復)	中華 SUP 立槳運動協會

11:40	划槳方向、轉向(後划槳、掃槳) 軸轉、橫向移動	教練團
11:50 12:20	無舵板操作、疲乏前進、雙人划槳	中華 SUP 立槳運動協會 教練團
12:20 13:30	午餐	
13:30 15:00	單邊划槳(不離水、離水) 急轉彎 救援	中華 SUP 立槳運動協會 教練團
15:10 17:00	綜合練習岸上出發 測驗(8字迴繞單邊划槳) 救援	中華 SUP 立槳運動協會 教練團

QR Code 報名



家長同意書

家長同意書

茲同意子弟 _____ 於民國 107 年 ____ 月 ____ 日，將參加中原大學所舉辦之水上活動，並證明貴子弟具備游泳能力，且無患有先天心血管疾病等或身體不適者，若有切勿報名活動。

家長簽章： _____

中華民國 年 月 日