

## 台北海洋科技大學 107 年休閒 SUP 艇體驗營實施計畫

一、依據：教育部體育署中華民國 107 年 06 月 11 日臺教體署學(二)字第 1070020600A 號函辦理。

二、目的：為推展校園水域運動風氣，增加各級學校師生水域休閒活動專業知識，進而達水域活動推廣目的，特辦理此活動。

三、主辦單位：台北海洋科技大學

四、承辦單位：台北海洋科技大學海洋運動休閒系、體育室

五、指導單位：教育部體育署

六、協辦單位：中華民國輕艇協會

七、講習時間：107 年 11 月 2 至 4 日(星期五至星期日)，計 24 小時(三天)。

八、講習地點：台北海洋科技大學(士林校區遊艇碼頭水域)

九、報名日期：即日起至 107 年 10 月 1 日止

聯絡人：運休系辦公室 謝韋宣助教 (02)2810-9999 轉 5132

張國彬老師 (02)2810-9999 轉 3102

傳真：(02)2810-6688

地 址：台北市士林區延平北路 9 段 212 號(運休系)

十、參加資格：具有水域活動經驗，或持有奧會受訓證或協會受訓證書者，熱愛輕艇運動，身心健康青年學生朋友。

十一、實施方式：

1.講習會採授課及開放水域實作方式施行。

2.集體研討，由教練授課。

3.每日排課八小時，由三天完成。

4.結訓頒發中華民國輕艇協會 C 級 SUP 艇教練結業證書，全程參與並通過學術科考核者，得由中華民國輕艇協會核發 C 級休閒 SUP 艇教練證(證照費用 1,500 元須自付)。

十二、課程內容：

1.各種輕艇的介紹與概論。

2.活動具備的條件及裝備功能介紹、保養認知。

3. SUP 艇基本安全講解、救生衣使用方式。

4. SUP 艇學科講解。

5. SUP 艇術科講解

6. SUP 艇教學實習演練。

十三、參加名額：預計 40 員。

十四、經費來源：體驗營經費由體育署補助。

十五、其他注意事項：

1.報名時，應繳交一寸照片二張，照片後面請註明姓名。

2.體驗營期間提供中餐、保險，其餘膳宿、交通請自理。

3.請自備個人救生衣、防曬及換洗衣物。

4.若遇不可抗力等特殊狀況須予更改課程或延期時，本會當通告有關參加體驗營人員。

# 台北海洋科技大學 107 年休閒 SUP 艇體驗營課程表

日期	時間	項目
第一天	08:20~08:50	報到
	08:50~09:00	始業式
	09:00~09:50	活動計劃安全認知與了解水域環境
	10:00~10:50	認識 SUP 艇構造與裝備講解
	11:00~11:50	SUP 艇基本操槳及水中平衡練習教學
	12:00~12:50	中 餐
	13:00~14:50	開放水域操控平衡技巧及環境了解 與實作
	15:00~15:50	SUP 艇開放水域基礎槳法操作 及基隆河風景導覽體驗活動教學
	16:00~16:50	技術檢討與分享交流
第二天	08:00~09:50	教練指導法則、運動禁藥與管制
	10:00~10:50	運動傷害防治、運動醫學與營養
	11:00~11:50	越野航行技巧及沿岸座標導航認知
	12:00~12:50	中 餐
	13:00~14:50	SUP 艇開放水域環境綜合站立操槳 技巧練習
	15:00~16:50	技術檢討與分享交流
第三天	08:00~09:50	基本體能之訓練及航海生理認知
	10:00~11:50	開放水域站立操控技巧及環境了解 與實作複習
	12:00~12:50	中 餐
	13:00~13:50	自救與救援技巧複習與基隆河越野 航行計畫複習
	14:00~15:50	開放水域綜合實作航行
	16:00~16:50	測驗、檢討

## 台北海洋科技大學 107 年休閒 SUP 艇體驗營課程表

姓名：	性別：	二吋照片  二張 (請浮貼)
出生日期：      年      月      日	血型：	
身份證字號：	籍貫：	
學歷：	職業：	
服務單位：		職稱：
就讀學校：		系科：
葷 <input type="checkbox"/> 素 <input type="checkbox"/>		
聯絡地址：		
電話：		行動：
E-mail：		
備註欄： 1. 戶外活動有一定之危險性，須遵守指導員指示，並注意個人及團隊的安全。 2. 活動前如遇颱風或人力不可抗拒之自然災害，本單位為考量學員安全，有權宣布取消、延期或調整體驗課程之活動相關日期及行程。 3. 參與課程學員必需穿著救生衣並依規定自行攜帶個人下水裝備。 4. 上課內容依現場指導員依實際水域環境狀況調整。 5. 課程裝備以現況要求準備之裝備(SUP 裝備如防寒衣、安全帽、防滑鞋等)。 6. 【攝影/錄音提供聲明】我_____ (簽署)同意提供所有課程中所拍攝之包含及不包含本人肖像在內圖片、照片、影片、聲音檔及心得，授權予台北海洋科技大學海洋運動休閒系，作為課程成果見證、宣導及推廣之用，並包括複製、改作、推廣、公開發表及再授權等著作財產權利。		
意見欄：		
◎聯絡人：運休系辦公室    傳真：(02)2810-6688 謝韋宣助教 (02)2810-9999 轉 5132    張國彬老師 (02)2810-9999 轉 3102		