



國立臺東專科學校

國立臺東專科學校

高等教育深耕計畫

台北海洋科技大學 107 年休閒 SUP 艇體驗營

活動成果報告書

子計畫名稱：A-2 教師本質增能子計畫

承辦單位：台北海洋科技大學

活動日期：107.11.02

活動地點：台北海洋科技大學士林校區



目 錄

一、計畫目標說明	1
二、執行情況	2
三、成果說明與心得建議	3
四、活動照片	4



一、計畫目標說明

教育部體育署推行107年區域性水域運動體驗推廣活動，為推展校園水域運動風氣，增加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，特參與此活動，以能瞭解水域休閒活動專業知識，進而達到水域運動推廣及教學。



二、執行情況

(活動重點內容、特色、流程等)

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 艇基本操票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 艇開放水域基礎票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票技巧練習
	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



三、成果說明與心得建議

(活動之點對點質量化成效、問卷分析等)

(一)SUP板構造依照初學者至進階者程度不同使用板則可不同，可分為瑜珈板、發泡板、塑膠板、玻璃纖維板。SUP適合水域為平坦水域，較沒水波浪或激流之處。

(二)動作練習划槳可以分為：坐姿、跪姿、高跪姿、單腳高跪姿、立姿。

(三)開放性水域安全必須注意氣候溫度、潮汐差變化、環境水流向、浪況。

(四)操作開放性水域必須了解蒲福風級量表及中央氣象局潮汐預報表。

(五)水域安全必須知道如何事先做好防曬防溺準備及如何正確穿著救生衣，

並適時補充水分鹽分、注意保暖和曝曬以免失溫。

整體活動參與人次:_____1_____

活動滿意度: _____100_____

目標達成率____100_____%



四、活動照片、海報與宣傳單(至少8張1頁，更多活動照片請另外繳交至教學發展中心)

	
研 習 會 手 設	水 域 安 全 課 程
	
S U P 板	操 作 S U P 教 學
	
開 放 水 域 航 行	S U P 研 習 團 員

請同時繳交照片原始檔至教發中心。