

# 中國文化大學立式單槳衝浪運動報名簡章

## 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、主辦單位:中國文化大學體育室

## 三、指導單位:教育部體育署

## 四、活動地點:中國文化大學室內游泳池

## 五、活動時間:106 年 10 月 23 日(四)至 10 月 30 日(日)辦理

第一梯次 10/23(一) : 17:00-19:00

第二梯次 10/24(二) : 17:00-19:00

第三梯次 10/25(三) : 17:00-19:00

第四梯次 10/26(四) : 17:00-19:00

第五梯次 10/27(五) : 17:00-19:00

第六梯次 10/28(六) : 08:00-10:00

第七梯次 10/28(六) : 10:00-12:00

第八梯次 10/29(日) : 08:00-10:00

第九梯次 10/29(日) : 10:00-12:00

第十梯次 10/30(一) : 17:00-19:00

共計 10 梯次。

## 六、參加對象:

台北地區各級學校學生、教職員及社會人士。(每梯次參加者總人數以 10 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。

## 七、課程內容:如附件(一)

## 八、報名時間與方式:

### 1. 報名方式:

報名網址 <https://goo.gl/forms/2Mje1wr29P8PuGhZ2>。

網路報名後,請下載附件二、附件三,並填妥後於 10 月 19 以前繳交至文化大學體育室

### 2. 報名日期:即日起至 106 年 10 月 19 日止。

## 九、注意事項:

1. 交通:請學員自行到中國文化大學游泳池集合(校址:臺北市 11114 陽明山華岡路 55 號)。

2. 服裝:進入泳池進行課程請著泳裝及泳帽。

(附件一)

| 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<br>上板技巧 Into the kayak<br>划槳姿勢 Body Position(Torso)<br>慣性原理 Momentum<br>基本平衡 J-leans(Knee support)                                                          | 0.5hr | 游泳池 |
| 02 | 進階操作        | 前划 Forward Stroke<br>倒划 Back Stroke<br>側划 1 Draw Stroke<br>側划 2 Sculling Stroke<br>轉向 1 Rudderling<br>轉向 2 Turning Strokes(Sweep)<br>轉向 3 Reverse Sweep<br>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<br>2. 自救漂浮 3 分鐘以上            | 0.5hr | 游泳池 |
| 02 | 戶外體驗<br>(自由參加) | 通過游泳檢測者可自費至微風運河<br>體驗立式單槳衝浪。由潮力有限公<br>司帶領課程。 | 8hr   |     |
| 03 | 結束課程           |                                              |       |     |

(附件二)

## 「中國文化大學立式單槳衝浪體驗營」

本人同意參加中國文化大學所舉辦之 2017 年「中國文化大學立式單槳衝浪體驗營」活動，並同意及遵循下列事項：

- 一、 本人了解參與活動課程期間，將有活動引導員在我需要的時候隨時提供協助，本營隊外聘師資潮力有限公司教練群均為資深講師，隨時協助營隊活動的安全；營隊活動期間所有學員將投保公共意外責任保險。本校並提供必要的安全裝備及器材設施。
- 二、 室內及戶外活動強調成員間彼此之相互合作與團隊運作，並在活動之領隊指導下進行活動。倘若因不遵守領隊指導與規範、自己的疏忽、擅自行動、或對裝備使用不當或者不可抗拒之因素而發生危險意外，本人及法定監護人將不對學校及活動相關工作人員提出訴訟及求償理賠要求。
- 三、 我確認自己本身並無心臟、血管或高血壓或癲癇等疾病。
- 四、 我同意接受此項活動存在上述危險，我參加此活動純為自願。我對此同意書已充分閱讀瞭解，並同意上述之所有條約。

參加者簽名：

身份證字號：

中 華 民 國

年

月

日

(附件三)

### 報名表

| 課程日期     | 報到時間                                                                                                                                             | 對象                             | 集合地點      |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------|
| 月 日 (週 ) | <input type="checkbox"/> 週一至週五：<br>17:00-19:00<br><input type="checkbox"/> 週六、日：<br>08:00-10:00<br><input type="checkbox"/> 週六、日：<br>10:00-12:00 | 1. 台北地區各級學校學生，教職員。<br>2. 社會人士。 | 中國文化大學游泳池 |

### 學員資料

|       |                                                                |      |    |    |    |
|-------|----------------------------------------------------------------|------|----|----|----|
| 學員姓名  |                                                                | 性別   |    | 血型 |    |
| 出生日期  | 年 月 日                                                          | 身高   | cm | 體重 | kg |
| 身分證字號 |                                                                | 電子信箱 |    |    |    |
| 聯絡電話  | <input type="checkbox"/> 住家：<br><input type="checkbox"/> 行動電話： |      |    |    |    |
| 住家地址  | 郵遞區號 _____                                                     |      |    |    |    |
| 交通    | <input checked="" type="checkbox"/> 自行前往中國文化大學游泳池              |      |    |    |    |
| 報名費   | 無須報名費                                                          |      |    |    |    |

### 連絡人資料

|               |                                                                                                                                                                                                           |        |  |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|
| 姓名            |                                                                                                                                                                                                           | 與學員之關係 |  |
| 住家地址          | 郵遞區號 _____                                                                                                                                                                                                |        |  |
| 聯絡電話          | <input type="checkbox"/> 住家：<br><input type="checkbox"/> 行動電話：                                                                                                                                            |        |  |
| 您曾經從事過的戶外活動經歷 | <input type="checkbox"/> 攀岩 <input type="checkbox"/> 游泳 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 溯溪 <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 衝浪 <input type="checkbox"/> 其他 _____ |        |  |

### 學員身體健康資訊

|      |                                                                                                                                                                                                      |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康資訊 | <input type="checkbox"/> 心臟疾病 <input type="checkbox"/> 癲癇 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 過敏體質 _____<br><input type="checkbox"/> 遺傳疾病 _____ <input type="checkbox"/> 其他疾病 _____ |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

報名注意事項：

1. 若您有上述疾病，請務必事先告知，有**心臟疾病或癲癇或高血壓等心血管疾病者，請勿報名參加。**
2. 請事先閱讀並簽署活動同意書、填寫報名表。
3. 每梯次參加者以 10 人為上限，錄取以報名優先順序為準，額滿為止。
4. 網路報名後，請下載附件二、附件三，並填妥後於 10 月 19 以前繳交至文化大學體育室。

