

114 年開放水域運動教育中心計畫

水域安全 /獨木舟 /SUP 課程工作坊

壹、計畫背景

依據教育部體育署開放水域教育中心推動開放水域之政策，為提升學生水域安全自救能力與水域活動技能，特辦理「開放水域運動技能人才培育工作坊」。本工作坊結合區域水域運動發展計畫與開放水域運動教育中心計畫，發展可應用於水域運動教育的實務教案，以促進水域教育之推廣與教學成效。

貳、辦理目的

1. 強化參與者的水域安全觀念與自救應變能力。
2. 安排開放水域運動技能（如 SUP、獨木舟）之實地演練。
3. 培育開放水域運動教育種子教師。
4. 建立開放水域運動教育夥伴關係，並形成教學實踐合作團體。

參、辦理單位

指導單位：教育部體育署

主辦單位：開放水域教育中心-國立高雄科技大學

承辦單位：開放水域北區教育中心-國立臺灣海洋大學

肆、辦理時間

一、日期：

第一梯次 北部 114 年 9 月 27 日至 28 日(週六、日)

第二梯次南部 114 年 10 月 4 日至 5 日(週六、日)

二、 時間：

兩梯次課程時段皆為上午 8 時 30 分至下午 5 時 30 分。上午 08 時 30 開 始報到。

第一梯次北部場:基隆市國立臺灣海洋大學小艇碼頭。

第二梯次南部場:高雄市蓮池潭水域活動中心。

三、工作坊活動流程

獨木舟組		
DAY1		
時間	主題	主持人
0830-0900	報到	田鎮宇
0900-0910	開場	曹校章老師
0910-1200	水域風險及安全管理	丁后儀老師 丁國桓老師
1200-1300	午休	
1300-1400	獨木舟裝備你穿對了嗎	尤若弘老師
1410-1500	陸上行舟	林滂維老師
1510-1600	獨木舟划槳教學與救援	吳建宏老師
1610-1700	獨木舟航行大小圈與自救	林滂維老師
1700-1730	綜合討論	
DAY2		
0830-0900	報到	田鎮宇
0900-1100	技術訓練-直線前進、倒退槳、掃槳、原地 360 度	林滂維老師
1110-1200	技術訓練-S 行前進後退、繞標	吳建宏老師
1200-1300	午休	
1300-1500	雙人航行-8 字航行、長距離航行	林滂維老師
1510-1700	計時划行、試講試教	尤若弘老師
1700-1730	綜合討論	

SUP 組		
DAY1		
時間	主題	主持人
0830-0900	報到	田鎮宇
0900-0910	開場	曹校章老師
0910-1200	水域風險及安全管理	丁后儀老師 丁國桓老師
1200-1300	午休	
1300-1400	裝備介紹、救生衣穿著認識、SUP 物件搜尋家	林秉毅老師
1410-1500	上板落水、海星式入水法、坐跪站划教學	林秉毅老師
1510-1600	順槳轉彎、倒槳轉彎、繞標遊戲競賽	衛則旭老師
1610-1700	互助上板、看誰划得快	衛則旭老師
1700-1730	綜合討論	
DAY2		
0830-0900	報到	田鎮宇
0900-1100	基本划行訓練	衛則旭老師
1110-1200	長航訓練、落水上板、定軸旋轉	衛則旭老師
1200-1300	午休	
1300-1700	計時滑行、試講試教	林秉毅老師
1700-1730	綜合討論	

伍、參加對象

- 一、 114 年獲補助執行區域水域推展計劃之學校教師/教練
- 二、 過去獲補助執行區水推展計劃之學校教師/教練
- 三、 現職各級學校教師/教練

陸、工作坊報名方式

- 一、即日起至 114 年 9 月 17 日止採網路報名方式，請逕至（網址：

https://www.beclass.com/rid=30500b56891739430292#google_vig

nette 報名，請務必於截止日前完成報名動作以利活動相關事宜之安排。

二、 每場次報名人數以 30 名為限分成 SUP、獨木舟兩組，每組最多 15 人每人只能挑選一組參加額滿為止 請務必確認報名電子郵件之正確性，報名完成後請確認信件及行前通知，如遇報名人數額滿，承辦單位有提前關閉報名網站之權利。

三、 報名聯絡窗口（國立臺灣海洋大學海洋休閒產業暨遊艇發展中心）田鎮宇先生，電話:02-2462-2192 分機 2231，[電子信箱](#)

kyle850611@gmail.com

報名 QR CODE

