

## 立式划槳-精進教練講習課程

主辦單位：財團法人鞋類暨運動休閒科技研發中心

協辦單位：小藍鯨 SUP 玩樂誌(夏凱納國際有限公司)

### 一、課程宗旨：

為響應國家體育運動發展之政策與推動水域活動普及性，以及培養具備立槳運動知識、技能、態度之專業教練。本課程以技術實際演練為出發點，就立槳運動常使用的專業技巧作有效的發揮及實際應用，進而培育具立槳運動專業技能以及正確水域安全觀念之教練與運動員。

### 二、課程目的：

- (一)介紹立槳運動之發展歷史、器材及帶領學生從技術操作訓練中，學會靈活實務運用。
- (二)推廣立槳水上遊憩活動，提升國人水域活動參與度，藉由立槳活動提升學員水域活動安全意識及緊急處理能力。
- (三)培育專業水域運動項目之運動員，以落實國民運動政策指標。
- (四)建立專業教練應有的行為標準與道德規範。

### 三、課程時間：

112年5月20日、6月24日、7月22日、8月19日，上午9點-下午5點

(一天課程，滿額30位，超過15位可開班)

四、課程地點：第一、四梯次-日月潭(水社中心)、第二、三梯次-象鼻岩(水元素空間)

### 五、課程時段內容：

時段	課程主題	備註
0730-0800	學員報到時間	
0800-1000	SUP 歷史發展及演進 SUP 器材介紹及製成分析	認識國內、國外 SUP、器材介紹、 競技與休閒分類
1000-1200	SUP 運動規則 運動科學理論 運動傷害防護	競技比賽項目、規則
1200-1230	開放性水域安全教育	安全守則(風險評估、環境安全、裝備)
1230-1300	中午用餐	

1300-1500	SUP 運動基本技術 及技術動作講解	上下岸、海星式入水法、上板法、俯臥划水(犀牛式)、跪姿、站姿
1500-1700	SUP 運動指導技術及巡航 (包含：基本動作講解、運動基本技術、指導技術、團體運作指導、戰略與戰術)	五階段動作 (入水、擊水、施力、出水、恢復) 划槳方向、轉向(倒槳、順槳) 定軸迴旋(左轉、右轉) 單邊划槳(不離水、離水)、無舵板操作 翻板救援、疲乏前進、雙人划槳
賦歸		

#### 六、課程費用：

(一)個人報名：2,500 元

(二)兩人以上報名：2,300 元

(三)凡報名體驗課程的學員，欲進階考取水協總會丙級、乙級 SUP 立式划槳體育署證照，可享有小藍鯨 SUP 玩樂誌提供的教練精美禮物。

(四)費用包含：講師費用、午餐、個人意外險、場地險等。

(五)裝備租賃：可自備或學員裝備租借 1,000 元(包含槳、板、救生衣)。

#### 七、聯絡資訊：

(一)電話：04-23590112 #336

(二)信箱：loyuechen@gmail.com

#### 八、報名連結：<https://forms.gle/WYHokdPFhsmJoVxi9>

#### 九、講師介紹：衛則旭

##### (一)經歷

- KOKUA SUP Team Rider
- MOLOKAI SUP 充氣板品牌贊助選手
- Quickblade Paddles 品牌贊助選手
- 720armour 品牌贊助選手
- GA 黃金甲品牌贊助選手
- PEAK FORCE 立式划槳 科學化體能訓練 教練
- ASI L1 SUP Instructor (Enclosed Flat Water)
- ASI L2 SUP Instructor (Exposed Waters)
- SUP Water Safety Rescue Award (Flat Water)
- 中華民國水中運動協會 立槳訓練官
- 中華民國水中運動協會 立槳委員會 委員
- 中華民國水中運動協會 立槳裁判
- 中華民國水中運動協會 乙級立槳教練
- 中華民國水中運動協會 丙級獨木舟教練

- 中華民國水中運動協會 丙級充氣式救生艇救難教練
- 中華民國紅十字會 水上安全救生員
- 中華民國紅十字會 陸上急救員
- 中華民國紅十字會 水上安全急流救生員
- 中華民國運動訓練協會 開放水域救生員
- 中華民國紅十字會台北市分會義勇救生隊
- 中華 SUP 立槳運動協會 高級教練
- 新竹市青草湖水域遊憩中心 高級教練
- 新竹縣體育發展協會 水域安全宣導&選手訓練 顧問

## (二)事蹟

### 個人項目

- 2017 Taiwan SUPer Race Cup 充氣組短板 冠軍
- 2018 大鵬灣盃 SUP 繞標競速賽 充氣板 5K 季軍
- 2018 大鵬灣盃 SUP 繞標競速賽 充氣板 500M 季軍
- 2018 Taiwan Paddle Game 3K 競速賽(充氣板)第一名
- 2018 青草湖水上運動嘉年華 SUP 單板競速賽 亞軍
- 2019 Taiwan Paddle Game 3K 競速賽(分齡組) 第三名
- 2019 台西海口生活館 端午 SUP 嘉年華單板競速賽 冠軍
- 2019 台灣 SUP 聯賽 日月潭站 男子硬板組 6K 亞軍
- 2020 台灣 SUP 聯賽 台南運河站 男子充氣板組 6K 冠軍
- 2020 台灣 SUP 聯賽 台南運河站 男子充氣板組 1K 銀牌
- 2020 日月潭嘉年華 SUP 競速賽 男子充氣板組 3K 亞軍
- 2020 台灣 SUP 聯賽 日月潭站 男子充氣板組 6K 冠軍
- 2020 台灣 SUP 聯賽 日月潭站 男子充氣板組 1K 銀牌
- 2020 台灣 SUP 聯賽 日月潭站 男子組 200M 冠軍
- 2020 高雄立槳全國公開賽 男子組 500M 亞軍
- 2020 高雄立槳全國公開賽 男子組 200M 冠軍
- 2021 高雄港都盃立槳錦標賽 男子組 200M 冠軍
- 2021 高雄港都盃立槳錦標賽 技術繞標賽 100M 冠軍
- 2021 彰化縣理事長盃 SUP 立式划槳競速錦標賽 500M 冠軍
- 2021 高雄立槳全國公開賽 充氣板男子組 2000M 銅牌
- 2021 高雄立槳國際邀請賽 充氣板技術繞標賽 200M 銅牌
- 2022 青草湖水上運動嘉年華 SUP 單板競速賽壯年組 500M 亞軍
- 2022 高雄港都盃立槳錦標賽 男子組 200M 亞軍
- 2022 日月潭泳渡 SUP 競速賽 男子充氣板組 3K 亞軍
- 2022 高雄全國立槳公開賽 硬板公開組 200M 第四名
- 2022 高雄全國立槳公開賽 硬板公開組 1500M 第四名
- 2022 高雄全國立槳公開賽 O40 組 200M 冠軍
- 2022 高雄全國立槳公開賽 O40 組 1500M 冠軍

### 團體項目

- 2018 Taiwan Paddle Game 3K 團體六人接力賽 冠軍
- 2018 Taiwan Paddle Game POLO 賽 季軍
- 2019 Taiwan Paddle Game 星艦團體競速賽 銀牌

2019 台灣 SUP 聯賽 日月潭站 團體接力 200m\*5 銅牌  
2020 愛河親水派對-SUP 競速接力賽 3\*300M 亞軍  
2020 高雄立槳全國公開賽男子組接力賽 4\*500M 冠軍  
2020 高雄立槳全國公開賽混合組接力賽 4\*1000M 冠軍  
2021 高雄立槳全國公開賽六人混合組龍舟板 銀牌  
2021 高雄立槳國際邀請賽四人制競速龍板 銀牌  
2022 高雄港都盃六人制龍舟板-社會組 銀牌  
2022 高雄港都盃六人制龍舟板-公開組 金牌

### (三)教學經驗

- 2016-2022 運動 i 台灣-竹市 i 運動立槳教學課程 授課教練
- 2021-2022 中華民國水中運動協會丙級立槳教練講習 授課講師
- 2016 企業水上運動嘉年華立槳教學課程 授課講師
- 2020 基隆市新銳動能海科館水上嘉年華 授課講師
- 2021 南寮 SUP 嘉年華立槳體驗教學 授課講師
- 2022 新竹市海洋運動節立槳教學課程 授課講師
- 2022 青草湖 SUP 無所畏懼女孩日立槳教學課程
- 2022 寵愛有理毛孩運動會立槳教學課程立槳教學課程
- 107 年度衛生福利部豐原醫院共識營立槳教學課程 授課講師
- 新竹市 111 年運動 i 臺灣 2.0 計畫- SUP 立槳增能成長研習營 授課講師
- 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 立槳運動體驗推廣活動 授課講師
- 中華 SUP 立槳運動協會 2017 第二期基礎班 授課講師
- 中華 SUP 立槳運動協會 SUP 基礎操作及求生自救研營 授課講師
- 新竹市青草湖 SUP 運動嘉年華 授課講師
- 新竹青草湖水域遊憩中心立槳教學課程 授課教練
- 台積電福委會立槳教學課程 授課教練
- 玉山銀行戶外活動立槳體驗課程 授課教練
- 桃園救生隊救生教練繼續教育 SUP 課程 授課教練
- 台北市長安國小泳池立槳體驗教學
- 新竹市政府人事處立槳體驗教學
- 基隆市海科館立槳體驗教學

## 重型帆船基礎體驗課程



主辦單位：財團法人鞋類暨運動休閒科技研發中心

協辦單位：台灣海洋服務有限公司

一、課程宗旨：近年國內運動觀光蓬勃發展，由其從事海上運動觀光的民眾更為倍數成長，因此我們透過帆船教育課程讓國人養成知海、親海、敬海的觀念，瞭解台灣附近週邊海域的環境，並藉此提升海域活動安全意識及緊急處理能力。

二、課程時間：112年4月29日、5月13日，上午9點-下午5點

(一天兩梯次共四梯次，每梯名額僅12位；歡迎企業包團參與)

三、課程地點：高雄市-西子灣(台灣海洋帆船學校、高雄港週邊海域)

四、課程內容：

(一)08：00-09：00-帆船構造介紹

(二)09：00-09：30-台灣週邊海域介紹

(三)09：30-10：00-帆船駕駛流程介紹

(四)10：00-12：00-高雄港帆船輕駕體驗

五、課程費用：

(一)個人報名：5,000元

(二)兩人以上報名：4,500元

(三)凡報名體驗課程的學員，欲進階考取ASA101國際帆船執照，可提供折扣優惠(原價26,000，優惠價24,000元)。

(四)費用包含：講師費用、船隻租賃、船泊租賃、午餐、個人意外險、場地險等。

六、聯絡資訊：

(一)電話：04-23590112 #336

(二)信箱：loyuechen@gmail.com

七、報名連結：<https://forms.gle/SyrsiDFzxBSrewvR6>

