

113 年開放水域休憩 SUP 立式划槳教練課

一、活動宗旨：

在政府推動的各類水域活動方案，「一人一運動，一校一團隊」計畫中，為了推動學生具有正確水域運動觀念與技巧；以 SUP 休閒遊玩為主題,藉由活動中自身體驗,而更加深水上安全與技術的重要性，加強學生對於水域安全的重視,培育水域活動種子教練。

二、活動目標：

提升開放水域休憩 SUP 教練人才，至全國各海水浴場、學校社團及救生單位，教授開放水域休憩 SUP 教練班

三、指導單位：教育部體育署

四、主辦單位：弘光科技大學運動休閒系

五、承辦單位：中華民國海爆協會

六、活動日期：113 年 6 月 14 日至 113 年 6 月 15 日二天

七、活動地點：弘光科技大學健身中心二樓 0201 教室及日月潭月牙灣水域

八、參加名額：每梯次 30 人，依繳費收據時間決定順序，額滿截止。

九、參加對象：本校教職員工、運動績優生及運動代表隊學生、體育老師及運動教練、學生社團幹部、救生員、對於體育運動及水域運動有熱誠及熱愛者。

十、報名手續：

1.報名時網址：Google表單報名（<https://reurl.cc/Ze4zkl>），洽詢電話：04-26318652#7015、7009。

2.研習費用：4.000元(含課程及裝備使用、考核證費、講義、保險、便當、住宿、交通)

3.報名時間：自即日起至6月7日止，額滿為限。

十一、課程內容

日期/時間	第一天
08:00~12:00	學員報到 (地點：O棟健身中心 O201 教室)
	1.水域運動風險管理與安全宣導 2.SUP 基本介紹 3.SUP 平靜水域技術分析及場域選擇 4.運動心理學、性別平等學
12:00~13:00	午餐及休息
13:00~17:00	SUP 演練 (包含:基本動作 講解、運動基本技術、指導技術、團體運作指導、戰略戰術)
日期/時間	第二天
08:00~12:00	學員報到 (地點：日月潭-月牙灣水域訓練中心)
	SUP 教練守則 (運動規則) SUP 課程簡報 (包含:體能訓練法、運動基本技術、指導技術、運動傷害防護)
12:00~13:00	午餐及休息
13:00~17:00	口試演練 SUP 教學術科動作講解試教演練 術科檢測 SUP 教學術科動作講解試教 1. 基本動作講解 2. 運動基本技術 3. 指導技術 4. 團體運作指導 5. 戰略戰術 6. 賦歸