

國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	B1-2 海洋運動遊憩指導人才培育計畫		
活動名稱	SUP 丙級教練證照研習	指標	B1-2
執行單位	休閒產業經營學系		
活動日期	111 年 4 月 23 日 星期六至 111 年 4 月 24 日 星期日		
活動時間	8:00-17:00	活動地點	4/23 : Google Meet (學科) 八里水上運動中心(術科) 4/24 : 雙溪河-龍門營地
活動網址	https://e-service.ntsui.edu.tw/exam2/Course_View.aspx?Sid=2131&UN=%E6%95%99%E5%8B%99%E8%99%95		
活動種類	<input type="checkbox"/> 活動 <input type="checkbox"/> 演講／座談 <input type="checkbox"/> 工作坊 <input type="checkbox"/> 協同教學 <input checked="" type="checkbox"/> 課程 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
聯絡人	葉怡矜	聯絡電話：03-3283201 ext8606 電子信箱：yijinye@ntsui.edu.tw	
總參與人數	參與教師 1 人，職員 0 人，學生 20 人，合計 21 人 校外人士 0 人(單位：)		
相關附件			
<input type="checkbox"/> 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) <input type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址： <input checked="" type="checkbox"/> 簽到表 <input checked="" type="checkbox"/> 問卷資料(每場活動、講座、工作坊請務必做問卷調查) <input checked="" type="checkbox"/> 其他：研習課程簡章			

單位承辦人		單位主管		教學業務發展組	
-------	--	------	--	---------	--

1. 活動內容簡述

證照研習課程內容包括 SUP 學科內容講解與術科技巧演練：

- (1) 學科：SUP 歷史發展、SUP 器材簡介、教練守則、性別政策綱領、SUP 活動簡報與教學指導技術、傷害防護。
- (2) 術科：SUP 安全與術科講解示範（基礎動作包括趴划、跪划、立划、行進轉向、持槳動作、定軸 360 度迴轉、落水上板等七項動作）、SUP 術科操作演練、SUP 維修與保養。
- (3) 證照考試演練：SUP 學科試教複習、術科基本動作綜合演練複習、試教。
- (4) 丙級教練證照考試：證照考試包括學科考試、試教、術科測驗、總結。
SUP 丙級教練考試學科必須達 80 分為及格；試教為教練出題後進行針對題目進行試教；術科考試內容為利用趴划姿勢開始 5 公尺後改為站姿划至轉彎點掃水轉彎，最後接近岸邊時落水考核翻船復位，動作確實正確完成才能通過。

考核通過後學員們除了能提升海洋休閒遊憩職涯發展能力，也將於 SUP 暑期營隊擔任教練或助教，教導營隊大朋友、小朋友水域安全觀念與 SUP 的相關技巧，並確保參與者能用安全的姿勢來划行前進、落水後該如何翻船復位。另外能有效提升

校外人士 SUP 知能，達成推廣水域運動與安全之目標。

2. 執行成果指標(量化與質化)

量化：

- (1) 共計 19 位參與證照研習，共 19 位學生通過證照研習考核獲得證照，通過率 100%；
- (2) 整體滿意度平均 4.93，高於 4.0(最高分 5 分)；
- (3) 預計在 7 月 8-9 日與 7 月 15-16 日舉辦 SUP 的暑期八梯次營隊，達到推廣水域運動之目標。

質化：

整合 SUP 丙級教練證知能與活動規劃、行銷能力，規劃暑期 SUP 暑期營隊，以營隊達成有效推廣水域運動之目標。

學員藉由證照研習習得水域安全觀念以及 SUP 操作的基本技巧，更能進一步設計各種划槳姿勢技巧結合趣味活動，達到歡樂與技巧檢核之結合，讓大朋友及小朋友更喜歡 SUP 活動。

3. 活動訊息傳遞方式

☒校內簽辦 ☒學校最新消息 ☒海報

☐ e-mail ☒其他：利用社群公布資料及報名

(請以文字及拍照或擷取畫面說明傳遞方式，圖片寬度 10CM)

首頁 / 教學發展組行政公告

[A3-1]110-2微學分課程-立式划槳(SUP)基礎操作技巧

110-2微學分課程-立式划槳(SUP)基礎操作技巧

提案教師：葉怡矜老師

授課教師：張文虎老師

上課時間：111年4月23日9:00-12:00、13:00-16:00

上課地點：行政315教室、校內游泳池

選課日期：111年4月8日起至4月21日止

人數上限：10人

選課網址：[https://e-service.nts-u.edu.tw/exam2/Course_View.aspx?](https://e-service.nts-u.edu.tw/exam2/Course_View.aspx?Sid=2131&UN=%E6%95%99%E5%8B%99%E8%99%95)

Sid=2131&UN=%E6%95%99%E5%8B%99%E8%99%95

學校最新消息



**國立體育大學高教深耕
海洋遊憩人才培育計畫
SUP立式划槳丙級教練研習**

2022.04.23
學科：8:00-12:00 線上教學
術科：13:00-17:00 八里水上運動中心

2022.04.24
時間：8:00-17:00 龍門獨木舟營地

張文虎教練

王玉瑋教練

指導單位：教育部高教司 主辦單位：國立體育大學 承辦單位：中華民國水域訓練檢定協會

海報

活動花絮

活動照片最少 6 張，每張需有照片說明，請排列於 A4 版面內，每張 A4 紙張排列直式 4 張或橫式 6 張照片(每張照片長寬比例要一樣，可設定寬度 8CM)。



4/23 學科以線上教學方式進行



4/23 講解器材使用方式與保養



4/24 教練示範定軸 360 度迴轉



4/24 同學練習 SUP 救生動作



4/23 八里水上運動中心術科練習大合照



4/24 龍門營地證照考試後大合照

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)

附件一 簡章

國立體育大學教育部高等教育深耕:B1-2 海洋運動遊憩人才培育計畫

-111 年丙級 SUP 立式划槳教練證照研習

一、活動緣起

臺灣為四面環海的海洋國家，具有遼闊沿岸及近海島嶼，加上國家政策推動，海洋運動是國人日趨盛行的休閒項目，且 SUP 立式划槳為水域活動較易上手、對生態環境影響較低的海洋活動，也是現代國人推崇的海洋運動項目。

二、活動目的

- (一)培育專才與資源共享，解決產業海洋遊憩活動指導與服務人才不足的問題；
- (二)提供跨領域課程與證照取得機會，以利職涯多元發展；
- (三)配合政府推動海洋遊憩運動政策與發展學校特色，發展學生第二專長；
- (四)透過循序推廣 SUP 活動，提升國人水域活動參與度。

三、辦理單位

- (一)指導單位：教育部高教司；
- (二)主辦單位：國立體育大學；
- (三)承辦單位：中華民國水域訓練檢定協會。

四、活動地點與時間

- (一)地點：4/23 早上線上授課、下午八里水上運動中心；4/24 龍門營地舟遊天下獨木舟基地；
- (二)時間：111 年 4 月 23-24 日（星期六、日）08:00-17:00。

五、參加對象資格

- (一)凡滿 18 歲，具備有游泳能力與 SUP 立式划槳運動基本動作能力者；
- (二)基礎動作包括：趴划、跪划、立划、行進轉向、持槳動作、定軸 360 度迴轉、落水上板等七項動作。

六、報名方式

- (一)報名：請於 111 年 4 月 21 日前檢附報名表、1 吋照片 2 張、身份證正反面影本乙份寄至休閒產業經營學系 林文涵 助理(1074037@ntsu.edu.tw)，信件主旨請註明「姓名+SUP 立式划槳考照報名表」字樣；
- (二)費用：代收證照費(校內 1000 元；校外 2000 元)；鐘點費、場地費、保險、中餐、器材、4/24 遊覽車交通費由主辦單位提供。

七、聯絡方式

- (一)國立體育大學 林文涵助理/ 信箱：1074037@ntsu.edu.tw/ 電話：0918824648

八、注意事項：

- (一)攜帶物品：口罩(室內課需配戴口罩)、水壺、環保筷、防曬用品、水中術科衣著(龍門獨木舟基地蚊蟲多建議著長袖長褲，可考慮潛水襪)、防蚊液、蚊蟲叮咬藥膏、盥洗用品衣物、毛巾、私人藥品等，也請協助 SUP 器材搬運。

(二)集合地點:4/23(六)早上 8:15 線上連結簽到；下午 1:00 前抵達八里水上運動中心；4/24(日) 7:30 國立體育大學行政大樓搭遊覽車準時出發，恕不等候。自行開車者在 9:00 前抵達龍門營地門口(自行開車者停車費自理)，並請留意交通安全。

(三)證照標準:學科及術科測驗各達 70 分以上為及格者，由中華民國水域訓練檢定協會函送中華民國體育運動總會核備後授予丙級 SUP 立式划槳教練證，未達標準者，授證協會僅發與結訓證明。

(四)若遇颱風、疫情等不可抗之因素改地點、延期或取消，會另行通知。

(五)

九、研習課程表:

Day1	4/23(學科：線上授課；術科：八里水上運動中心)	Day2	4/24(龍門營地舟遊天下獨木舟基地)
時間	內容	時間	內容
0800-0830	學員報到(線上授課)	0700-0730	學員報到(搭車者:行政大樓一樓)(自行前往:龍門營地門口)
0900-1100	始業式 證照課程簡介 SUP 裝備及學科內容 SUP 歷史發展 SUP 器材簡介 教練守則 性別政策綱領 SUP 活動簡報與教學 指導技術、傷害防護 ※講師：張文虎	0900-1000	SUP 學科試教複習 ※講師：張文虎(A組)、王玉瑋(B組)
1100-1230	SUP 維修與保養 ※講師：張文虎	1000-1230	術科基本動作綜合演練複習 ※講師：張文虎(A組)、王玉瑋(B組)
1230-1330	前往八里水上運動中心 午餐&休息	1230-1330	午餐&休息
1330-1430	SUP 安全與術科內容 ※講師：張文虎(A組)、王玉瑋(B組)	1330-1430	學科與試教測驗 ※講師：張文虎(A組)、王玉瑋(B組)
1430-1700	SUP 術科操作演練 ※講師：張文虎(A組)、王玉瑋(B組) ※安全戒護助教：游承翰	1430-1700	術科測驗與討論 ※講師：張文虎(A組)、王玉瑋(B組) ※安全戒護助教：林冠伶
1700	賦歸	1700	賦歸

十、教練講師陣容：

主教練(A組)－張文虎 ● 中華民國水域訓練檢定協會 SUP、風浪板 訓練與發照教練 ● 內政消防署訓練中心游泳與救生訓練教官 ● 竹南SPOT水上活動教練	主教練(B組)-王玉瑋 ● SUP 丙級教練 ● 體育署開放水域合格救生員 ● 初級救護技術員 ● 美國獨木舟協會海洋舟教練 ACA Level 1 ● 中華民國休閒獨木舟協會-獨木舟高級指導員	安全戒護助教 游承翰、林冠伶 ● 體育署救生員檢定認證 ● SUP 丙級教練
---	--	---

附件二 簽到表

4/23 簽到表

中華民國水域訓練檢定協會 丙(C)級 SUP 教練班
參訓人員及教練(講師) 4/23(六)簽到表

日期時間	0800-0830	0830-1030	1030-1200	1330-1500	1500-1700	備註
課目	泳池報到 且開訓	學科課程	SUP 裝備 與學科講 解簡介	SUP 安全 與術科講 解簡介	SUP 術科操作	
學號	A組張文虎 B組王玉璋	A組張文虎 B組王玉璋	A組張文虎 B組王玉璋	A組張文虎 B組王玉璋	A組張文虎 B組王玉璋	
1 戚庭瑄	到 退	到 退	到 退	到 退	到 退	
2 周世恩	到 退	到 退	到 退	到 退	到 退	
3 陳啟豆	到 退	到 退	到 退	到 退	到 退	
4 張毓	到 退	到 退	到 退	到 退	到 退	
5 陳華甄	到 退	到 退	到 退	到 退	到 退	
6 李采寬	到 退	到 退	到 退	到 退	到 退	
7 姚舒瑄	到 退	到 退	到 退	到 退	到 退	
8 林沂臻	到 退	到 退	到 退	到 退	到 退	
9 林家慶	到 退	到 退	到 退	到 退	到 退	
10 陳冠慶	到 退	到 退	到 退	到 退	到 退	

QP-706-01-A

日期時間	0800-0830	0830-1030	1030-1200	1330-1500	1500-1700	備註
課目	泳池報到 且開訓	學科課程	SUP 裝備 與學科講 解	SUP 安全 與術科講 解簡介	SUP 術科操作	
學號	A組張文虎 B組王玉璋	A組張文虎 B組王玉璋	A組張文虎 B組王玉璋	A組張文虎 B組王玉璋	A組張文虎 B組王玉璋	
11 趙子璇	到 退	到 退	到 退	到 退	到 退	
12 郭恩澤	到 退	到 退	到 退	到 退	到 退	
13 曹語心	到 退	到 退	到 退	到 退	到 退	
14 黃珮君	到 退	到 退	到 退	到 退	到 退	
15 吳允宸	到 退	到 退	到 退	到 退	到 退	
16 謝維儀	到 退	到 退	到 退	到 退	到 退	
17 林昱晨	到 退	到 退	到 退	到 退	到 退	
18 蕭凱鴻	到 退	到 退	到 退	到 退	到 退	
19 劉冠宏	到 退	到 退	到 退	到 退	到 退	
20 曾柏翔	到 退	到 退	到 退	到 退	到 退	

QP-706-01-A

4/24 簽到表

中華民國水域訓練檢定協會 丙(C)級 SUP 教練班

參訓人員及教練(講師) 4/24(日)簽到表

日期時間	0800-1000	1010-1200	1310-1500	1500-1600	備註
課目	SUP 學科 試教複習	SUP 術科複習	學科與 試教測驗	術科測驗 與討論	
學號	A 組張文虎 B 組王玉璋	A 組張文虎 B 組王玉璋	A 組張文虎 B 組王玉璋	A 組張文虎 B 組王玉璋	
1 戚庭瑄	到 退	到 退	到 退	到 退	
2 周世恩	到 退	到 退	到 退	到 退	
3 陳玟豆	到 退	到 退	到 退	到 退	
4 張蕙	到 退	到 退	到 退	到 退	
5 陳華甄	到 退	到 退	到 退	到 退	
6 李采寬	到 退	到 退	到 退	到 退	
7 姚舒瑄	到 退	到 退	到 退	到 退	
8 林沂臻	到 退	到 退	到 退	到 退	
9 林家慶	到 退	到 退	到 退	到 退	
10 陳池慶	到 退	到 退	到 退	到 退	

QP-706-01-A

日期時間	0800-1000	1010-1200	1310-1500	1500-1600	備註
課目	SUP 學科 試教複習	SUP 術科複習	學科與 試教測驗	術科測驗 與討論	
學號	A 組張文虎 B 組王玉璋	A 組張文虎 B 組王玉璋	A 組張文虎 B 組王玉璋	A 組張文虎 B 組王玉璋	
11 趙子蕙	到 退	到 退	到 退	到 退	
12 郭思澤	到 退	到 退	到 退	到 退	
13 曹錦心	到 退	到 退	到 退	到 退	
14 黃珮君	到 退	到 退	到 退	到 退	
15 吳允宸	到 退	到 退	到 退	到 退	
16 謝維儀	到 退	到 退	到 退	到 退	
17 林昱晨	到 退	到 退	到 退	到 退	
18 蕭凱鴻	到 退	到 退	到 退	到 退	
19 劉冠宏	到 退	到 退	到 退	到 退	
20 曾柏翔	到 退	到 退	到 退	到 退	

QP-706-01-A

附件三 活動滿意度調查表

一、請依本次活動內容及活動實際情形，將您的課後學習感受及心得於最適當的 <input type="checkbox"/> 中打✓						總平均 4.93 (N=19)
主 題 內 容	5 非常滿意	4 滿意	3 沒意見	2 不滿意	1 非常不滿意	平均數
1. 請問您對業師教授內容的滿意度為何？	89%	11%	0%	0%	0%	4.89
2. 請問您對安排的業師滿意度為何？	89%	11%	0%	0%	0%	4.89
3. 專題演講內容符合您的需求？	95%	5%	0%	0%	0%	4.95
4. 我認為講座主題目標明確，內容充實豐富。	95%	5%	0%	0%	0%	4.95
5. 我認為講師教學準備充分，解說清晰易懂。	95%	5%	0%	0%	0%	4.95
6. 我認為講師教學生動活潑，善於啟發學習。	95%	5%	0%	0%	0%	4.95
7. 請問您對此次活動場地設備的滿意度為何？	95%	5%	0%	0%	0%	4.95
8. 請問您對此次活動的工作人員滿意度為何？	95%	5%	0%	0%	0%	4.95
9. 請問您對此次活動時間的安排滿意度為何？	95%	5%	0%	0%	0%	4.95
10. 請問您對本活動整體的滿意度為何？	95%	5%	0%	0%	0%	4.95

二、活動建議：

1. 很優質。
2. 希望有更多指導員。
3. 讚，歡迎大家再來！
4. 非常棒，老師很專業！

三、感想與建議：

1. 天氣很好。
2. 很有挑戰性。
3. 一開始會很怕落水，但落過一次就不太會怕了，反而更有勇氣去嘗試。
4. 實際的體驗時間很充分，很棒。
5. 非常優質。

6. 教練的指導方式生動活潑，整體氛圍輕鬆卻不失專業性，也會給很好的鼓勵。
7. 教練很專業，講解很仔細。
8. 嘗試以前沒體驗過的運動。
9. 有挑戰度但非常享受研習！