

# 111 年度美和科技大學辦理區域性水域運動 (SUP、風浪板) 體驗推廣活動 實施計畫

一、活動名稱：區域性水域運動 (SUP、風浪板) 體驗推廣活動

二、活動目的：配合政府海洋觀光休閒產業發展與人力需求，培育民眾水域運動之能，落實海洋國家概念，有效提升海洋休閒運動參與人口，培育海洋休閒人才，以提升台灣海洋文化素養，增進國人對海洋運動豐富性，達海洋立國之目標。

三、指導單位：教育部體育署

四、主辦單位：美和科技大學體育室

五、協辦單位：美和科技大學運動與休閒管理系、中華民國水上救生協會、中華民國海洋安全暨冒險學習發展協會、桃園縣帆船委員會

六、活動日期：

(一) 第一梯次：111 年 10 月 15 日至 16 日 (星期六、日) 08:30-17:30

(二) 第二梯次：111 年 10 月 22 日至 23 日 (星期六、日) 08:30-17:30

(三) 第三梯次：111 年 10 月 29 日至 30 日 (星期六、日) 08:30-17:30

七、活動地點：屏東大鵬灣帆船基地

(地址：屏東縣東港鎮大鵬灣環灣道路 928 號五段 50 號；聯絡電話：08-8758555)

八、參與對象：高屏地區大專院校及高中職學生，每梯次 40-50 人

九、課程內容：

(一) 水域安全與自救課程：水域安全、基本救生及自救等 (2 小時)

(二) SUP 板設備介紹及操作：SUP 板設備介紹、基本操作及實際體驗 (6 小時)

(三) 風浪板設備及操作：風浪板操作原理、風浪板設備介紹、風浪板設備組裝及拆卸、陸上模擬操作 (起帆、平衡、操控、轉向等基本技術)、水中平衡練習、航向操作、風浪板五級制 (橫風行進操控、逆風行進操控、逆風轉向操控、岸邊起帆、水中起航)、水域演練 (順風行進操控、順風轉向操控、頂風航行及頂風轉向) (8 小時)

十、報名方式：

(一) 本活動採網路報名

(二) 本活動免報名費，唯報名者應全程參加

(三) 報名日期：即日起至 9 月 28 日 (星期三)，額滿為止

(四) 報名網址：<https://tinyurl.com/3vxhuyxy>

(請確實填寫個人基本資料以便辦理保險相關事宜，本機構將依個資法相關規定妥善保管個資)

(五) 報名查詢絡人：

(1) 美和科技大學運動與休閒管理系 劉兆達老師

08-7799821 轉分機 6323 / e-mail: [x00002218@meiho.edu.tw](mailto:x00002218@meiho.edu.tw)

(2) 美和科技大學體育室 鍾志侃老師

08-7799821 轉分機 8214 / e-mail: [x00001724@meiho.edu.tw](mailto:x00001724@meiho.edu.tw)

(3) 聯絡時間：週一至週五 08:30-17:00

十一、注意事項：為因應新型冠狀病毒肺炎疫情，主辦單位將進行相關防疫措施

- (1) 請參與民眾配戴口罩至報到處報到（本單位不提供口罩）
- (2) 報到處將安排專人量測體溫及進行手部酒精消毒
- (3) 所有入場人員（含工作人員）一律配戴口罩
- (4) 禁止有發燒（額溫 $\geq 37$ 度、耳溫 $\geq 38$ 度）或急性呼吸道感染症者入場，若有相關症狀者，應主動向衛生機關通報進行後續就醫轉銜處置
- (5) 針對與會民眾、來賓進行列冊，需包含姓名、連聯絡電話及通訊地址
- (6) 遵照中央流行疫情指揮中心辦理相關防疫措施

十二、以上如有未盡事宜，將另行公告於美和科技大學體育室最新消息：<https://tinyurl.com/2p9acswu>

# 111 年度美和科技大學辦理區域性水域運動（SUP、風浪板）體驗推廣活動 課程表

日期	時間	課程名稱	教師	地點
第一天	08:10-08:30	報到	劉兆達	大鵬灣帆船基地
	08:35-08:40	始業式	劉兆達	大鵬灣帆船基地
	08:50-10:20	基本救生、自救及逃生	吳雲良	大鵬灣帆船基地
	10:20-10:30	休息		
	10:30-12:00	SUP 板設備介紹及操作	吳雲良	大鵬灣帆船基地
	12:00-13:00	午餐		
	13:00-14:30	SUP 板實務操作 (前進、後退)	鍾志侃	大鵬灣帆船基地
	14:40-16:10	SUP 板實務操作 (翻艇練習)	鍾志侃	大鵬灣帆船基地
	16:20	賦歸		

日期	時間	課程名稱	教師	地點
第二天	08:30-10:00	風浪板設備介紹及操作原理、 風浪板設備組裝及拆卸	許玫琇	大鵬灣帆船基地
	10:10-11:40	陸上模擬操作 (起帆、平衡、操控、轉向等基本技術)	許玫琇	大鵬灣帆船基地
	11:50-12:50	午餐		
	13:00-14:30	水中平衡練習、航向操作、風浪板五級制 (橫風行進操控、逆風行進操控、逆風轉 向操控、岸邊起帆、水中起航)	劉兆達	大鵬灣帆船基地
	14:40-16:10	水域演練 (順風行進操控、順風轉向操控、頂風航 行及頂風轉向)	劉兆達	大鵬灣帆船基地
	16:20	賦歸		