

國立清華大學 111 學年度第 2 學期「SUP 立式划槳」課程大綱

| | | | |
|-----------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------|
| 科目：SUP 立式划槳 | 地點：游泳池 | 班級：興趣選項 | 人數：20 |
| 時間：M5/6 13:20~15:10 | 教師：陳國華 | 電話：公 (03) 571-5131 轉 34675 / 34615 | 行動：0936-936-046 |
| e-mail：khtan@mx.nthu.edu.tw | website：http://www.kokhwa.tw | | |

| 教學目標 | 核 心 能 力 | 比例 |
|----------|----------------------------------|-----|
| 瞭解多元運動知能 | 能認識各項運動特性及其基本知識，以豐富多元運動知能 | 0% |
| 提升專項運動技術 | 能藉由專項運動的學習與鍛鍊，發揮個人之運動能力 | 30% |
| 培養運動賞析能力 | 能熟知各項運動項目技巧、規則及文化，以達成欣賞各項運動賽事之能力 | 10% |
| 充實運動品德教育 | 能發揮運動員精神，遵守各項運動禮儀，落實於運動情境中 | 10% |
| 促進健康體能發展 | 應具備基本身體適應能力，並瞭解體適能要素及其強化方法 | 20% |
| 養成終身運動習慣 | 能瞭解運動健康的益處，並培養專項運動興趣，進而從事規律性運動 | 30% |

一、課程說明

SUP 立式划槳，SUP 是 Stand Up Paddle 的簡寫，中文稱為「站立式划槳」，是結合水域及衝浪的一種新興運動，其實就是水上板類的運動，一個人站在一塊板子上，拿著一隻長槳，在水中用槳划行前進的運動。

SUP 非常適合「核心肌群」訓練的運動，因板子在水中隨著波浪飄動，不論是跪著划或站著划，都需要控制全身大小肌群的核心力量，以達到身體協調及維持平衡狀態之能力，因為提升了核心肌群的力量是有助於提昇我們一整天日常生活工作順暢，更能促進健康的目標，日常生活中平衡是基本動作能力的一個重要層面。

二、教學目標

- (一) 從親身參與及練習過程中培養對運動的喜好，進而養成終身休閒活動之目的，並從中瞭解運動對身體健康的好處。
- (二) 建立學生對水域活動興趣與水域安全觀念。
- (三) 瞭解 SUP 立式划槳之起源及器材設備。
- (四) 建立學生對 SUP 立式划槳器材裝備使用及安全認知。
- (五) 教導學生 SUP 立式划槳運動的技術與專業知識。
- (六) 學生學會 SUP 立式划槳技能，並能享受其樂趣。

三、參考書籍

- (一) Powers, Mitch (2013)°Stand Up Paddle Instruction Book: All the Basics Including Flatwater, Fitness and Surf Paddling ° Createspace Independent Publishing Platform °
- (二)無統一指定書籍，依各單元授課進度的主題分發相關講義。講義透過清華 eLearn 數位學習平台寄給學生，上課前請自行列印帶來課堂。

四、可連結之網頁位址

- (一)Stand Up Paddleboard Courses ° https://www.americancanoe.org/page/Courses_SUP
- (二)清華 eLearn 數位學習平台。

五、教學方式

- (一)課程要求，選修同學必須具備良好的游泳能力，須通過游泳能力測驗，游泳四式中任選一式，連續雙腳不著地游完 100 公尺，方可選本課。
- (二)上課必須穿著游泳裝備（請自備泳衣、泳帽、泳鏡等），一定會全身濕，所以要帶一套換洗衣物，上岸後沖洗換裝。
- (三)為了安全考量，上課划 SUP 立式划槳時不可戴眼鏡（泳鏡除外）。
- (四)請患有「心臟病、氣喘、癲癇、糖尿病、血友病、癌症、精神病等重大傷病或其他特殊疾病史」之同學，主動向老師說明，課程內容得視同學狀況彈性調整，是否適合從事該項活動，如有隱瞞需自行負責。
- (五)為了安全考量，上課當天或上課中途身體有任何不適，請立即告知老師，停下來休息，不要勉強運動。
- (六)講授、動作示範、反覆練習、書面教材、利用多媒體教學影片輔助教材、期中期末測驗。
- (七)除請假外，即使有點不舒服，精神皆應與我們同在，並協助作安全維護。
- (八)教學過程中，若有任何疑難，請立即表明，將以個別指導方式改善。
- (九)上課回饋心得報告應於期間內上傳至 eLearn，逾期不收。
- (十)上課器材要好好使用並加以愛惜，使用完畢後請歸還。

六、課程須知

- (一) 游泳能力測驗，游泳四式中任選一式，連續雙腳不著地游完 100 公尺，方可選本課。
- (二) 凡選修本課程必須參加 04/22 (星期六) 校慶環校路跑。該次活動視為 1 堂課程。調整放假一次另定。
- (三) 每次上課前要先做熱身運動與伸展操，練習後要以收操來讓身體放鬆，避免導致運動傷害。
- (四) 請患有「心臟病、氣喘、癲癇、糖尿病、血友病、癌症、精神病等重大傷病或其他特殊疾病史」之同學，主動向老師說明，課程內容得視同學狀況彈性調整，是否適合從事該項活動，如有隱瞞需自行負責。
- (五) 為了安全考量，上課當天或上課中途身體有任何不適，請立即告知老師，停下來休息，不要勉強運動。

七、成績考核

- (一) 期中 20% (技能評量)。
- (二) 期末 20% (技能評量)。
- (三) 作業 10% (知識評量)。
- (四) 平時 40% (出席率 / 學習精神 / 學習態度 / 積極參與上課討論)。**缺席 3 次 (包括事假)，以 0 分計算。**
- (五) 心得 10% (上課回饋心得報告，須加上上課照片，於 6/5 前上傳至 eLearn，逾期不收，未繳交扣 10 分)。**逾期未按時繳交同學，不得以任何理由要求補交。**

注意事項：(1) 缺席、遲到多次，得特別注意。

(2) 因應新冠肺炎疫情之突發狀況，本課程依規定應急處理。

八、教學進度

| 週次 | 日期 | 場地 | 授課進度 | 備註 |
|----|------------|-------------------------|---|-------------------------------|
| 01 | 2/13 | 游泳池 | 課程說明、成績考核、課程要求、上課必須準備之裝備。 SUP 立式划槳相關資訊與歷史、起源與發展趨勢。 游泳能力測驗， 四式中任選一式，連續雙腳不著地游完 100 公尺。 | 請自備游泳裝備：泳衣、泳帽、泳鏡等。 上課安全說明。 |
| 02 | 2/20 | 游泳池 | 說明水域活動安全觀念，在水中操作安全注意事項。 SUP 立式划槳入門技巧及器材裝備之介紹與使用。 | |
| 03 | 2/27 停課 | 和平紀念日 彈性放假， 補課另定。 | 岸上：如何上板、下板講解與練習。 水中：如何上板、下板講解與練習。 臥姿、坐姿、跪姿 划行姿勢，控制左右及前後方向之講解與練習。 | 確定課程進度與成績考核。 上課安全說明。 |
| 04 | 3/6 | 游泳池 | 摔落水裡，如何安全爬上板講解與練習。 握槳與划槳之講解與練習。 直線划行，向直線前進，直線行進方向轉向技巧講解與練習。 定軸 360 度旋轉技巧講解與練習。 | 運動傷害預防與處理。 |
| 05 | 3/13 | 游泳池 | 站姿划行 姿勢，控制左右及前後方向之介紹與練習。 握槳與划槳之講解與練習。 | |
| 06 | 3/20 | 游泳池 | 直線划行，向直線前進 ，直線行進方向轉向技巧講解與練習。 定軸 360 度旋轉技巧講解與練習。 | |
| 07 | 3/27 | 游泳池 | SUP 如何平行靠岸。 定軸 360 度旋轉技巧講解與練習。 | |
| 08 | 4/3 停課 | 彈性放假，補 課另定。 | 站姿划行 姿勢， 繞 8 字划行 之介紹與練習。 | |
| 09 | 4/10 | 游泳池 | 期中測驗：SUP 裝備介紹與組裝 | |
| 10 | 4/17 | 游泳池 | 體驗 SUP 龍舟板的樂趣，為 SUP 立式划槳加大 Plus 板，板上空間大，穩定性很高，不易落水，一板可承載人數 4-6 人，所以非常適合初學者前來體驗 SUP 立式划槳之入門技巧。 | |
| 11 | 4/24 | 游泳池 | 體驗雙人划等基礎動作。 | |
| 12 | 5/1 | 游泳池 | 負重練習 Stand Up Paddle Fitness (SUP 水上體適能)。 | |
| 13 | 5/8 | 游泳池 | 體驗在水上浮毯上走動、跳躍等趣味性，平衡感訓練。 | |
| 14 | 5/15 | 游泳池 | 體驗在 SUP 板上挑戰跳躍、走動、肌力與平衡感訓練。 綜合復習練習 | |
| 15 | 5/22 | 游泳池 | SUP 龍舟板競速 | |
| 16 | 5/29 | 游泳池 | 期末測驗：SUP 如何平行靠岸、定軸 360 度旋轉 | |
| 17 | 6/5 | 游泳池 | 期末測驗：如何安全爬上板、直線前進划行、繞 8 字划行 | 心得於 6/5 前上傳至 eLearn，逾期不收。 |
| 18 | 6/12 | 游泳池 | SUP 立式划槳競速 本學期課程分享 | |



SUP 立式划槳 — 站姿划水



SUP 立式划槳 — 跪姿划水



SUP 龍舟板



SUP 龍舟板



SUP 水上體適能



SUP 水上體適能