

國立清華大學 112 學年度第 2 學期課程大綱

※下列各欄由任課教師提供※(除紅色字體外)

科號	11220EMIM501500	組別		學分	1	人數限制	20 人
上課時間	週日 14:30-17:30 實際上課日期時間尚待大家決定。			教室	校本部游泳池 / 成功湖		
科目中文名稱	運動科學與智慧實作						
科目英文名稱	Sports Science and AI in Practice						
任課教師	陳國華			電話	公(03)571-5131 轉 34675 / 34615		
e-mail	khtan@mx.nthu.edu.tw			行動	0936-936- 046		
擋修科目				擋修分數			

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	20 %
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	0%
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	20 %
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	40 %

一、課程說明	<p>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。</p> <p>透過本課程之執行，促進跨領域教學合作，整合前瞻研究和新興運動，結合身體動能及未來發展性，並透過在地產業聚落，促進產學合作，達到結合 AI 產業化之目標。</p> <p>本課程以建立學生深化其學習能力，當學生已具備靜態水域環境的相關知識後，可讓學生試著連接開放性水域，讓學生深刻了解開放水域 SUP 之技能應用。</p>
--------	--

	<p>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，無論是跪著或站著划，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，有鑑於此，從中瞭解運動對身體健康的好處，同時懂得享受其人生之樂趣。</p> <p>本課程主要目的：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 透過本課程之執行，促進跨領域教學合作與產學合作，達到結合 AI 產業化之目標。 (2) 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。 (3) 強化學生對水域活動興趣與水域安全觀念。 (4) 促進學生間之情感與身心健康，更發揚合作之運動精神，提升學生的團結及向心力。
二、指定用書	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。
三、參考書籍	Mitch Powers (2015). Stand Up Paddle Instruction Book: Learn all the flatwater, fitness and surf paddling basics. Kindle Edition.
四、教學方式	<ol style="list-style-type: none"> (1) 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、期中與期末測驗。 (2) 上課一定會全身濕，請攜帶換洗衣物，上岸後沖洗換裝。 (3) 請自備泳衣、泳褲、泳帽、泳鏡及盥洗用具等。 (4) 請穿著防曬衣物、海灘衣褲、泳衣泳褲或者輕薄衣褲進行設施活動。 (5) 請勿穿著容易吸水之衣物，如：牛仔褲、帽 T 等，遇濕易行動不便。 (6) 安全考量，上課划 SUP 時不可戴眼鏡（泳鏡除外）。 (7) 患有心臟病、氣喘、糖尿病、高血壓、癌症、血友病、先天性癲癇症或其他突發性疾病患者，請勿參加，若因隱瞞病情而發生任何意外事件，概由學員自行負責。 (8) 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。 (9) 為了安全考量，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。 (10) 上課器材要好好使用並加以愛惜，使用完畢後請歸還。 (11) 上課回饋心得報告應於期間內上傳至 eLearn。
五、連結之網頁	SUP Paddleboard Courses https://www.americancanoe.org/page/Courses_SUP.2 清華 eLearn 數位學習平台 https://elearn.nthu.edu.tw
六、額外教材費	聘請 1 名助教薪資

七、成績考核		(1) 測驗 40% (2) 平時 40% (3) 心得 20% (內含至少 4 張上課照片，於期間內上傳至 eLearn。) 注意事項：(1)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
1		游泳池	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 課程說明、成績考核、課程要求、上課必須準備之裝備。 ✓ SUP 相關資訊與歷史、起源與發展趨勢。 <li style="text-align: center;">著重於趴姿徒手、坐姿、跪姿划行姿勢 ✓ 說明水域活動安全注意事項、水中安全認知與自救能力、水域場域環境安全介紹。 ✓ SUP 入門技巧及器材裝備之介紹與使用(組裝、搬運、保養等)。 ✓ 如何上板、下板講解與練習(岸上、水中)。 ✓ 握槳與划槳之講解與練習。 	<p>請自備泳衣、泳褲、泳帽、泳鏡及盥洗用具等。</p> <p>確定課程進度與成績考核。</p> <p>上課安全說明。</p> <p>運動傷害預防與處理。</p>
2			<ul style="list-style-type: none"> ✓ 趴姿徒手、坐姿、跪姿划行姿勢，控制左右及前後方向之講解與練習。 ✓ 摔落水裡，如何安全爬上板講解與練習。 ✓ 直線划行，向直線前進，直線行進方向轉向技巧講解與練習。 ✓ SUP 如何平行靠岸。 <li style="text-align: center;">站姿划行姿勢 ✓ 站姿划行姿勢，控制左右及前後方向之介紹與練習。 	
3		成功湖 視天氣狀況，如遇天候不佳，調整在游泳池上課。	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 綜合復習練習 ✓ 站姿划行姿勢，繞 8 字划行之介紹與練習。 ✓ 直線划行，向直線前進，直線行進方向轉向技巧講解與練習。 	<p>心得報告上傳至 eLearn。</p>
4			<ul style="list-style-type: none"> ✓ 定軸 360 度旋轉技巧講解與練習。 ✓ 負重練習，體驗雙人划等基礎動作。 ✓ Stand Up Paddle Fitness (SUP 水上體適能)。 ✓ SUP 板挑戰：走動、跳躍、肌力與核心訓練。 	
5			<ul style="list-style-type: none"> ✓ 測驗學習成效 (知識及術科評量)。 ✓ SUP 立式划槳競速。 ✓ 本學期課程分享。 	
6				

