

桃園市立陽明高級中等學校
暑假水上活動-SUP-育樂營講座課程計畫

一、主旨：

為推廣水域休閒運動，培養學生多元運動能力與戶外探索精神，透過立式划槳 (SUP, Stand Up Paddle) 課程，引導學生建立正確水域安全觀念，提升身體協調、核心肌群與平衡能力，並在安全環境中體驗新興運動之樂趣，增進身心健康與自我挑戰能力。

二、目標：

- 1.了解 SUP 基本知識與水域安全觀念。
- 2.能完成跪姿划行與基礎平衡控制。
- 3.能穩定站立並進行直線划行及操作基本轉向並完成簡易路線任務。
- 4.培養自信心、團隊合作精神與運動參與興趣。

三、實施對象：桃園市立陽明高中高一學生

四、實施地點：本校游泳池

五、開課梯次：

8/6(上午)第一梯次、8/6(下午)第二梯次

8/14(上午)第三梯次、8/14(下午)第四梯次(每梯次 25 人為限，若報名額滿為止)

六、課程內容規劃：

時間	講座內容	教學重點
09：00~10：00	1.SUP 基本操作與水域安全觀念新知講座。 2.跪姿划行與基礎平衡控制之技巧。 3.站立並進行直線划行及操	SUP 介紹、器材認識、水域安全 划槳姿勢、上板動作模擬
13：00~14：00		
10：10~11：00		平衡控制、前進技巧
14：10~15：00		核心穩定、站姿控制
11：10~12：00		前划轉彎、後划修正 繞標划行、小組競賽
15：10~16：00		心得分享、安全提醒

七、教學特色

- 1.循序漸進設計：由岸上 → 水中 → 跪姿 → 站立 → 操控技巧
- 2.安全優先原則：全程配戴救生裝備，教師即時指導
- 3.高參與互動：透過任務與競賽提升學習動機

八、預期成效

- 1.學生能獨立完成 SUP 基本操作 (站立、前進、轉彎)
- 2.提升核心肌群與身體協調能力
- 3.建立水域安全知識與自我保護能力
- 4.增強自信心與運動參與意願

九、完成活動頒發活動證書。

十、報名期限：即日起至 5/29 日止

十一、請填寫附件：家長同意書

十二、報名網址連結：<https://forms.gle/4zATbDA5FKdaRryQ8>

