SUP 人才培訓課程通知及注意事項

(一) 活動時間：111 年 6 月 28 日~111 年 6 月 29 日，共 2 天

(二) 活動地點：

1.國立高雄科技大學(楠梓校區潛水中心)

地圖： https://goo.gl/maps/VSy3e2dpuwxpmp5K9

2.蓮池潭水域運動中心

地圖： https://goo.gl/maps/JAkhZFA2gyCkFrQm8

(三) 課程內容：

1. **第一天**：

(1) SUP 歷史發展及規則介紹：歷史演進、背景介紹、設備發展、臺灣發展現況、水域遊憩活動管理辦法等。

(2) SUP 運動傷害防護：運動傷害防護、運動傷害評估。

(3) SUP 運動指導技術：SUP 教學技巧、學員溝通方式、裝備維護、安全跌落方式。

2. **第二天**：

(1) SUP 運動基本技術：正確提板姿勢、操槳、上下岸、落水上板、俯臥徒手划行、控板迴旋等。

(2) SUP 教學指導技術：如何出入水、划槳技巧-3P(position 位置、pose 姿勢、paddle 划槳)、出水五步驟(入水、抓水、力量、出水、回復)。

(3) SUP 綜合訓練：SUP 操作概念、單槳技巧說明、實際操作。

(四) 課程流程：

<table>
<tr><td>地點</td><td>國立高雄科技大學
(楠梓校區潛水中心)</td><td>蓮池潭水域運動中心</td></tr>
<tr><td>時間</td><td>111 年 6 月 28 日</td><td>111 年 6 月 29 日</td></tr>
<tr><td>08:30
08:40</td><td>學員報到</td><td>學員報到</td></tr>
<tr><td>08:40
10:10</td><td>SUP 簡介(歷史演進、生態保育、法規說明)</td><td>SUP 入水技巧
(正確提板姿勢、操槳、上下岸)</td></tr>
<tr><td>10:20
11:50</td><td>SUP 教程訓練(教學指導技術、綜合訓練、運動傷害防護)</td><td>基本 SUP 操作訓練
(如何出入水、划槳技巧、出水)</td></tr>
<tr><td>11:50
13:20</td><td colspan="2">午餐(休息)</td></tr>
<tr><td>13:20
14:50</td><td>SUP 綜合訓練(操作概念、單槳技巧說明、實際操作)</td><td rowspan="2">學、術科能力測驗
(試講試教、實際操作)</td></tr>
<tr><td>15:00
16:30</td><td>綜合練習
(自我練習、學員問答)</td></tr>
</table>

(五) 防疫規定：

依據中央流行疫情指揮中心(以下稱指揮中心)111 年 5 月 30 日宣布，現行戴口罩等防疫措施維持至今(111)年 6 月 30 日，惟從事室內外從事運動、水域活動等易使口罩潮濕之場合，得免戴口罩，但應隨身攜帶或準備口罩，如本身有相關症狀或與不特定對象無法保持社交距離時，仍應戴口罩。

依據指揮中心公布之「公眾集會因應指引」規定，如有發燒等疑似症狀，以及指揮中心「具感染風險民眾追蹤管理機制」所列居家隔離、居家檢疫、加強自主健康管理及自主健康管理者，不得參與活動。

(六) 其他注意事項：

4. 課程期間務必遵守教練及指導員之指示操作浮具設備，如未聽從或不遵守相關規定者，干擾課程或造成浮具損壞，辦理單位有權終止其研習，並依浮具損壞程度要求賠償。
5. 參與學員應衡酌自身健康狀況(如：患有心臟病、高血壓、羊癲症等疾病者)，及體能是否適宜從事水域遊憩活動，並已充分瞭解水域遊憩活動具一定程度之潛在風險，願自行負責活動安全及承擔此一風險。
6. 若有其他未盡事宜，辦理單位得隨時補充，請參與學員遵守規定。