

教育部體育署 103 年學生暑假體育育樂營

運動飛揚系列活動

“美和科技大學”

(獨木舟暨風浪板)

成果報告書

計畫主持人：劉兆達

共同主持人：許玫琇、張富鈞、蔡鋒樺

一、實施計畫：

教育部體育署研議辦理 103 年學生暑假體育育樂營活動會議決議辦理。

二、課程表：

(一) 辦理學校：美和科技大學

(二) 活動日期：103 年 7 月 9 日 (週三) ~ 103 年 7 月 10 日 (週四)

(三) 活動場地：大鵬灣水域

內容 時間	活動名稱	活動內容暨講師	活動名稱	活動內容暨講師	活動內容暨助教
	第一天 7 月 9 日		第二天 7 月 10 日		
08:00   09:00	報到/分組 開幕	報到	報到/分組 開幕	報到	報到
09:00   12:00	水上安全及自救	劉兆達	風浪板組裝	許玫琇	李坤原 郭家宏 黃雲柔
12:00   13:00	午餐及午休	午餐及午休	午餐及午休	午餐及午休	
13:00   16:00	獨木舟體驗活動	蔡鋒樺	風浪板實際操作	許鎔鑠	李坤原 郭家宏 黃雲柔
16:00   17:00	結業&家長接送		結業&家長接送		
備註	1. 以基本運動能力、體能活動、技能教學、遊戲競賽等動態性活動為主。 2. 需明列指導老師或教練姓名及課程資料。				

### 三、活動執行情形：

- (一) 辦理項目：風浪板、獨木舟
- (二) 活動時間：103 年 7 月 9 日至 7 月 10 日
- (三) 活動地點：大鵬灣水域
- (四) 參加人數：學員 30 人 工作人員 13 人 總共 43 人

### 四、活動執行效益、特色及影響

- (一) 活動執行效益：本次活動課程設計，包括：水上安全及自救、獨木舟體驗活動及風浪板體驗活動（風浪板組裝及體驗），讓學員學習到水域安全的重要性及如何自救。此外，獨木舟及風浪板的體驗，對於學員來說都是新的體驗，學員對本活動之滿意程度非常高。
- (二) 活動特色有三，一是讓學員學習到水域運動的安全及自救；二是讓學員嘗試到獨木舟運動的實務；三是讓學員瞭解風浪板組裝及實務體驗，讓學生對風浪板運動產生興趣，並實際進行體驗。

### 五、自我評鑑：

- (一) 與原訂計畫之落差：因報名學生皆為外校國、高中學生，其原訂報名要參加，但事後卻無法參加，造成計畫執行上之困擾。
- (二) 本次活動優點：獨木舟、風浪板數量及設備足夠。
- (三) 待改進之處（困境）：某些學員於集合時間後才到，較難掌控全體學員，活動兩天天氣非常的酷熱，造成部分學員身體不適。
- (四) 改進建議事項：未來將於活動前一週開始聯絡學員，以確認其參與與否，並發放注意事項，提醒學員活動結束後上網填寫心得參加票選活動。

### 六、結論：

- (一) 獨木舟運動讓學員學習到獨木舟之知識及技能（相關知識及技術操作）、風浪板之知識及技術（組裝、保養及操作），讓學員能夠在安全的環境下，體驗獨木舟、風浪板運動。
- (二) 本次活動對學童運動推廣成效助益很大，希望教育部爾後能提供更多資源辦理相關活動，讓更多的學生可以參與活動。

# 活動照片集



團體合照



安全講解說明



風浪板岸上教學



獨木舟岸上動作教學



風浪板分組說明



獨木舟、風浪板實際操作



風浪板體驗實際操作



獨木舟體驗實際操作

## 學員回饋分享單

很難得，可育采營，獨不舟，很容易操作，滑槳，所以很快就可以滑出去滑回來，甚至整場活動自如。所以也屬於較靜態。

風浪板，就比較難控制，操作，站穩，雖然第一天站上去操作多次有微微飄動，相對的也揮下來喝過水多次，卻害怕 ~~不再~~ 再敢出去，戰勝風帆。

第二天，天氣較熱，卻較容易站上，操作，動作基本常識，但較相對的風向卻很亂，很難滑動，很難繞動，但卻慢慢浮向滑吹出去最遠的，也回不回來，需要救生艇，出去拉拖回來，真是好玩又刺激，又害怕。而心情當下也像三溫暖呼冷呼熱的。

很感謝 ~~每~~ 體育部、教育署及美和技術學院全體活動的師教、教練的用心教導！

希望此活動可以繼續推廣，甚至進行更和諧的政研行指導。

葉仲亨

吳政穎

這是我第二次參加美和所舉辦的風浪板以及獨木舟的活動，我非常開心我爸能幫我報名，而雖然是我第二次參加，但我與第一次的體驗及心情是非常不同，第一次非常不熟悉，而且也沒有力氣來拉動風帆，第一次上板也是不到十秒就摔下來了。而這次我明顯的感受到我能夠相當輕鬆的上板及拉動風帆，而這次因為風向較佳，比上次更能享受在風浪板上隨著風的帶動前進；同時獨木舟也是因為我比去年力氣更大，感受到比去年更快在海上衝刺的快感，我很感謝我爸替我報名參加，更要謝謝在大鵬灣協助我們並使活動更順利進行的工作人員，更最後要謝謝美和辦這麼棒的活動。

這次參加美和科技大學所舉辦  
的暑期活動，親自體驗在海上乘  
風破浪的快感，也更親近大自然，  
摸索海中豐富生態重點，  
是這次的主題。獨木舟和風  
浪板，這些讓我學會如何在  
海上操作這些，十分有趣也很  
充實。最後，謝謝這些為  
我們奔波的同仁及員工，希  
望他們打造完美的暑期  
遊樂營。

吳啟謙

經過了這第三次參加美和技術學院的活動不但學到了  
很多的東西和才能，這讓我知道讀書不是一切，這次也很好  
玩，希望之後都可以繼續參加，也可以跟大家~~再~~教練  
‘特教’一起玩，也因為美和讓我可以認識美和的教練  
這假期我要跟著大家去考潛水証照。真的很謝謝  
大家。

這次的風浪板和獨木舟讓我知到想要站在  
浪板上不是單簡的事，我摔了很多次才知到什麼  
怎玩

蕭龍翔

書

第一天早上一到幾乎只有幾個人而壞。已，時間一分一秒的過去，人也慢慢的增加，<sup>x2</sup>  
終於全到齊了，我們聽完教練的講解，我們也慢慢朝著鹹鹹的海水前進，  
一開始無法掌控好風帆，雖然接下來風况愈加，但下午風卻變得鹹鹹很大，  
使我難以拉帆，還好有小魚的陪伴，使我的心情不至於太爛...

第二天一到便趕快上裝，使期待一晚的心情得以解脫，風向卻不太適合風帆，運氣  
還真差，而且還有兩個人被吹得遠遠的，還有派救生船才能把他們拉回來，身體突然感到非常  
的痛，原來昨天晒傷的地方又撞到東西，而且在這兩天我就從小的人變到小紅人再變成小黑  
人...

林品膏

終於來到了最後一天的課程，今天玩獨木舟。  
風浪板，雖然一開始風浪板很難一直吃水  
可是到最後還是被我的天份打敗了。成功  
的站在上面了，獨木舟簡單上手一下就學  
會了，也結束了這一個禮拜的課程。有  
很無聊的也有很刺激的，但還是學到  
了很多。謝謝學長及教練的指導。  
有機會再來玩吧！

WJK<sup>35</sup>

王冠凱

第一次參加獨木舟、風浪板  
這個活動我非常滿意，也最  
有興趣，又很喜歡到海邊玩  
水，最喜歡的是風浪板，第一  
次玩還不會玩，下次在玩  
的話，我相信我一定能成功  
的，哈哈，獨木舟的部分  
就是有點累，但還是很好玩  
希望下次還有這個機會，很  
想參加

曾文淵

今天讓我體驗到一個非常有趣好玩的東西  
就是獨木舟風浪板  
我覺得非常好玩  
本來風浪板怎麼玩  
都不知道可是經過  
學長耐心的優秀指  
導讓我在半天之內  
學會了怎麼使用這些  
東西

郭延輝

真是新鮮好玩，剛開始滑  
獨木舟還一直沒辦法控制  
方向，一直撞到旁邊的護欄  
哈哈笑到快瘋掉，真的好玩  
教練學長也很用心指導，下次  
有機會一定還想跟大家一起  
參加。

吳俊毅

第一次參與這個水上活動，感覺好玩又新鮮  
謝謝學校安排這種活動讓我們有機會  
體驗不一樣的運動，對於這次的水上活動  
我最想學習的就是風浪板，因為風浪板  
感覺就是很刺激，非常的有樂趣

謝謝學校，謝謝老師主任們，~~還~~還有謝謝  
學長，學姊們，最後辛苦了！

劉筠時