

臺南市 107 年教育部水域體驗推廣活動

青少年海洋運動體驗

樂觀型帆船又稱為 OP 帆船，OP 帆船是設計 8-15 的青少年使用，所以有相當安全的設計，就算整船進水滿滿也能保持在水面，不會下沉，在帆船運動中也嚴格規定水手們必須穿著救生衣，因此是相當安全的水上活動。樂觀型帆船運動是一項多元智慧的水上活動，在駕駛的過程中，需要的不僅是純熟的技巧，更重要的是各種因素（風、浪、水流、地形）的綜合判斷，從基礎教育開始，不僅教導學員們最基礎的帆船知識與技巧，也讓小水手們從操控帆船中，學習如何自動自發、培養獨立思考的能力，同時培養小水手們處變不驚的精神。

在奧運上能夠奪牌的帆船高手，幾乎在少年時代都是樂觀型帆船的水手。在海上操作帆船，是一項很有效的調節身心、紓解壓力、健康多元化的智慧的運動，同時也能改善兒童個性、生活態度與人生觀。

獨木舟就是輕艇。獨木舟是舊名，為舊時人類的水路運輸工具，做為打獵、漁獲、貿易及旅遊等之用；輕艇是新名，是近年來因獨木舟製造材料和技術上的改變，提昇輕便與耐用性後的新名稱。由於輕艇有很好的移動性和操控性，因此現代的輕艇活動可以在河、湖、激流及海洋等不同水域上活動，也發展成各種形式，各異其趣。

SUP 是 Stand up paddle 的縮寫，中文翻成槳板運動，顧名思義是站著划槳的運動。可運用於衝浪、平水探索、激流及救生等多方面的活動。因為具有方便、價格便宜、多用途等優點，已成為近年來發展最迅速的水上運動。

風浪板運動刺激有趣，深受大眾喜愛，但操作困難，兒童風浪板專為兒童設計，安全易操作，是值得嘗試的水上運動。



壹、時間與地點

一、日期及時間：

第一梯次:7/25(三) 9:00-16:00

第二梯次:7/26(四) 9:00-16:00

第三梯次:7/27(五) 9:00-16:00

第四梯次:7/28(六) 9:00-16:00

二、地點：臺南市歷史水景公園(西門實小集合)

貳、參與對象：各國小四至六年級，各國中一、二年級及學生家長，具備二十五公尺游泳能力。

參、課程表

課程	時間	活動內容	地點
海洋運動體驗	8:30-9:00	報到(西門實小)	歷史水景公園
	9:00-10:00	水域安全宣導及海洋運動安全須知	
	10:00-11:00	OP 帆船、獨木舟、SUP、兒童風浪板 操作動作說明	
	11:00-12:00	OP 帆船、獨木舟、SUP、兒童風浪板 水上操作練習	
	12:00-13:00	午餐	
	13:00-16:00	OP 帆船、獨木舟、SUP、兒童風浪板 水上操作練習	
	16:00	換裝沖洗及賦歸	

肆、注意事項

海洋休閒運動活動注意事項

1. 做好防曬並著長袖衣物，另帶一套換洗衣物。
2. 請另帶一雙拖鞋或舊布鞋，以免被海水浸溼。

伍、報名:

- 1.請至下列網址線上報名，每人限報一梯次。

<https://sites.google.com/hmps.tn.edu.tw/107/首頁>

- 2.如遇颱風或豪雨取消或延期活動，將公告於西門實小首頁。