

活動成果			
活動名稱	東海岸假日衝浪體驗學習活動		
執行單位	體育學系		
聯絡人	溫卓謀	電話/分機	5139
執行日期	107年4月14日~15日(分兩組進行)		
執行地點	臺東大學東大藝廊		
參與人數	教師人數(含助教)	學生人數	校外人士
	6人	32人	0人
活動主旨	從衝浪體驗學習活動中培養知海、愛海、親海之意識，並以實際行動守護海洋、關懷地球		
活動過程 簡介 (500~800 字說明)	<p>一、活動地點 臺東縣成功鎮都歷海灣</p> <p>二、活動行程 1230-1300 集合、領裝備(游泳池)、填寫相關資料 1300-1410 搭乘遊覽車，出發至都歷海灣 1410-1500 認識海洋環境、風險及活動前準備工作 1500-1800 衝浪體驗學習活動 1800-1900 簡易盥洗、整理裝備 1900-2010 返回臺東大學、課程總結</p> <p>三、活動內容 (一) 讀海：潮汐(漲潮、退潮、平潮、大潮、小潮)、海流(向岸流、沿岸流、離岸流)、海浪(湧浪、碎浪)、海風(離岸風、向岸風)。 (二) 觀浪：浪的週期、浪的方向、浪的崩潰點 (三) 躍浪：進出浪區持板方法，躍浪的風險與策略 (四) 追浪：等待、選浪、上板、划手、追浪、起乘(take off) (五) 收板</p> <p>四、活動引導 衝浪其實包含了很多生活態度跟哲學 (一) 衝浪教我們懂得水上安全知識、禮讓、尊重、分享。 (二) 衝浪教我們學會勇敢！挑戰每一道迎面而來的浪，相對讓我在生活中即使再困難的事都不要怕！衝浪也教會我心靈的廣度，大海那麼大！又何必在乎那麼多小事！ (三) 衝浪讓我領會到：努力不見得會成功，付出也不一定都會有收穫，就像是每次起乘時都有可能會歪爆一樣，你得學會擁抱生命中的不確定性，搞砸了就先重來一次就好了。</p>		
活動支出 經費	計畫補助款		其他
	交通費：16000元(二梯次) 助教鐘點費：6400元(四人) 外聘教練指導費：6400元(二梯次)		

圖文說明
(5~8 張)



活動前的講解與環境介紹



碎浪區學習讀海，了解海浪



在教練的引導下，學習趴板平衡的動作要領



安排助教協助學員的學習以及安全地確保



體驗追浪起乘的速度與快感



活動中不但有助教協助也有老師的攝影

1. 學生心得或學生作品(若為照片需以文字說明)
2. 學習成效評量或滿意度調查表及分析結果說明(請提供電子檔案)

附件：學生心得

4/14 衝浪心得 心動系倪滢恩 10515180

雖然說之前有在路上練過衝浪模擬也有在泳池練過，但真的到了海上不可預測因素變的很多，被海水嗆到是很不舒服的，沒趴好被浪推到海裡會感覺有段短暫時間與死神生死交關，不是每次都能成功也不是每次都會失敗，可能前一次還很開心自己的成功下一次就被打進水裡，每一次都是新的一次，要從新打開覺知，身體位置的擺放，對大海的觀察等等.....

我這次是參加星期六第一場次的衝浪，而這次衝浪是我第二次衝浪，第一次是在高三畢業後的暑假，哥哥慶祝我畢業及滿 18 歲送的禮物，由於第一次沒人教，動作不標準，又不會觀浪導致幾乎都站不起來，記得那天我們從早上 10 點多開始衝，衝到下午 5.6 點才衝成功一兩次，而這次因為先前有上課，不管是在路上的練習還是在泳池或學科，因為對衝浪有些基本的認知，因此成功的機會多了許多。



到都歷海灣我們做的第一個練習是適應海水及撲浪，撲浪需要的練習跟有浪板的練習基本上大同小異，都需要觀察浪點.抓準時機在浪打來的時候乘著浪的速度向前。我覺得這個動作很有趣，要像企鵝一樣往前撲，一開始我抓不太到，幾乎都是頭直接往下栽，借不到海水的推力也無法優美的向前滑行，但在練習了幾遍後慢慢有些成長進步，發現明明就沒有浪板但當你追到浪的時候，會像有塊隱形的浪板黏在身體上一樣，頭不會吃到海水，身體像是乘著某種交通工具一般被往前推進，這樣的感覺還蠻特別的。

接著我們來到了第二個練習，拿浪板實衝，而拿浪板實衝又分三個階段，我因為個子比較矮小所以拿 7 呎的浪板，最開始的海浪比較平穩，浪也比較小，有點像我們在游泳池練習的樣子，但由於我不太會追浪，滑水的時機不太對，不是太早滑水就是劃的速度不及浪的速度，這樣的結果導致常常才剛撐板就沒速度，根本就來不及站起來，不過這時候跟我同組的盈如老師就相當厲害了，我看他幾乎每次都有站起來，而且還一派輕鬆的樣子，對於我這個好勝心強的人來說真的是蠻大的刺激，覺得連老師都站起來了自己也一定可以站起來，過沒多久果然就真的有一次成功。

在短暫的休息檢討後接著我們來到了衝浪練習，第二階段的浪比較大，我比較樣子我就比較不需要擔心過早追浪的問題，較快，我也不需要太多的滑水，雖然體力一個階段那麼好，拖板出海也不是那麼輕的次數也不少了，但想成功的心卻沒有被因為這樣子反而讓我越錯越勇，在這個階段次數最多也是我最有成就感的一個階段。



第二階段的喜歡，因為這浪的速度比已經不像第一階段，累積失敗失敗給抹去，段是我成功



第三個階段浪以變得相當大，海水也變得相當冷，每次浪打來不努力跳高都會被滅頂，光站在海中都是一大挑戰，更別說是拖板出海了，此時的體力近乎透支，記得那時候好不容易拖著疲憊的身軀耗盡九牛二虎之力跟猛獸般的浪對抗來到外海，卻又因浪太強，沒趴穩，直接被打進海裡，好幾次連撐板動作都還沒做到就滾進海中了，而浪的強度已經完全不用滑水甚至還沒來的及反應就會被巨浪給打飛，對我來說這階段是磨練體力.意志力最強的階段，發現很少有這種近乎極限到不行的狀態，我覺得相當不可思議，透過衝浪居然讓我體會到了一些人生哲理，好像那些超越極限堅持下去的勇氣不在只是口號，而是實際發生的事實。

這次衝浪的學習及體驗，讓我有許多感觸，覺得是一個相當不錯的經驗，如果有人問我要怎麼快速成長我會跟他說去學習衝浪吧~大自然會告訴你答案的。



撐板



拉板尾拖板



準備站起來嚕



活動之後回到教室進行學習問卷填答

都歷半日衝浪學習心得

文休二鄭玉琦 10519118

一、出發都歷前：

在泳池上了兩次的課程，發現自己在第一步趴板上非常不精準，時常身體偏一邊而自己沒有感覺，感謝老師跟同學的指導，漸漸感受身體的重心變化。

第二次上課，透過觀察同學們的動作，來了解當身體在哪個部位時，浪板的呈現會是如何，例如身體太後面會導致板尾泡在水中等。

出發前二星期以來練習啟程的姿勢次數沒有很頻繁，身體對於動作變的陌生許多。

二、心得內容

(一) 學習的內容與重點

學習重點	學習內容	練習心得
讓身體減少被海浪拍打的衝擊力道	身體站側身 浪較大時可以跳起來	到了浪及腰以上時，只要浪一拍打到身體，就會往前移動，站側身拍打面積較小，受到的衝擊力也較小，一開始不知道當浪打背部的時候，感到非常的不舒服。 浪很容易高過我的身高，跳的時機抓準確實，可以避開不必要的衝擊力道。
觀浪	不適合衝的浪： 1. 浪與浪之間過近時 2. 破碎且混亂	一次次的練習之後，漸漸有抓緊上板的時機，但缺點是自己上板速度較慢，若有較大的浪，應要更早上板才行。
追浪	先趴板後滑水追浪	因為起乘動作尚未完成，沒有練習到這部分。
起乘與下板	練習在浪板上完成起程動作與下板	一開始先用身體去感受與抓上板的時機。 不習慣海浪推板子出去時的速度，太緊張一直抓著邊緣，忘記要做任何動作，太著急要抓浪板，忘記要做歪爆的動作 最後還是沒能順利成功動作。
腳繩	腳繩綁至浪板與腳上	在海中將腳繩把是腳上需要快狠準！
浪板控制	隨時讓浪板垂直海浪，並控制好浪板，海浪打來時將板頭提高，讓海浪從下面通過	從岸邊將浪板帶至碎浪區是一件吃力的事，浪一打來身體會被往回帶，與同學齊心協力將浪板提高減少衝擊力！
需攜帶物品	學習如何適應環境	由於當天早上在體操館考試，考完直接集合，沒有回去拿拖鞋，休息時間會上岸，可以帶風衣比較不容易受寒。



手肘要再往身體靠攏



身體太往後導致板頭翹太高



趴板較為順利後，助教讓我嘗試用跪姿的方式來練習

(二) 學習的喜悅

第一次到海邊衝浪，也是第一次到如此深的地方，很開心能夠有新的體驗，同學間會互相幫忙喊上板、幫忙我牽著浪板回到定位…等。

就算自己一直不停的嗆水，還是一直保有要練習好的決心！

(三) 學習的挫折

太過於緊張，沒辦法專心在感受重心上，導致在上浪板之後腦袋一片空白，忘記手要放在胸線旁，手肘是往內夾不是打開著，身體太僵硬忘記做動作等等，狀況非常的不佳，自己尚未有成功做出啟程的標準動作。

當浪往身上打來時，若手還拿著浪板，都會被打回岸邊或者是浪板被打歪，要回到原本的位置非常困難，需要再抓到更省力的技巧，才不會將體力耗費太多!

雖然現在對於衝浪有點懼怕，相信自己這幾天反覆的練習動作後，能夠成功克服的!

(四) 對於本次活動的建議

辛苦老師與助教的教學與協助，尤其是事前準備、事中教學，為了幫我們紀錄不惜被海浪拍打，也將防寒衣都給我們使用!因為我超級怕冷的，雖然海水相較之下是溫暖的，但上岸後海風一吹起來，還是非常的冷，老師們只穿著一般的衣服，為了讓我們有更好的設備，真的很感謝!

事後收拾與總結，最後，因為自己一直跟不上進度非常不好意思。

老師你說：「學習技能要有決心以及霸氣，不用給自己找太多的理由，花時間把動作做熟練。」這句話我會一直記得的!自己太缺乏給自己信心，總是會覺得自己做不好等等，我會更加努力的!