立式划槳(sup)初階課程

教育與運動健康學院
天主教輔仁大學 FU JEN Catholic University

講師介紹-閻冠霖

證照：

體育署救生員

國際體育運動訓練協會SUP 乙級教練證

中華民國運動訓練協會SUP 丙級教練證

台灣慧行志工救生游泳協會游泳教練c級

中華民國運動訓練協會救生教練證

中華民國健身協會c級指導員

比賽經歷：

2022高雄全國龍舟暨立式划槳公開賽-200m 公開充氣組第三名

2023第八屆高雄港都盃多元水域運動邀請賽-200m公開硬板組第二名

2023第八屆高雄港都盃多元水域運動邀請賽-200m公開充氣組第三名

2023青草湖SUP 運動嘉年華-800m青年組第一名

2023青草湖SUP 運動嘉年華-800m公開硬板組第二名

2023年新北市夏季盃帆船競標賽-500m SUP 公開組第三名

2023年彰化縣體育會理事長盃SUP 競速錦標賽-500m 公開充氣男子組第二

2023第九屆日月潭公開水域游泳錦標賽競賽 SUP- 3k 男子組第四

2023年台北市基隆河SUP挑戰賽 -男子組4k 第八名

2023高雄立式划槳繞標邀請賽-公開男子組充氣板繞標100m第一名

2023高雄立式划槳繞標邀請賽-公開男子組充氣板繞標50m 第二名

2023高雄立式划槳繞標邀請賽-公開男子組硬板繞標50m第三名

2023高雄立式划槳繞標邀請賽-公開男子組硬板繞標100m第三名

2023高雄城市盃國際龍舟暨立式划槳錦標賽-硬板男子SUP200m 第三名

2023高雄城市盃國際龍舟暨立式划槳錦標賽-硬板男子組SUP 1000m 第八名

2024年新竹市SUP 運動嘉年華-公開男子組硬板第一名

目錄

1. 何謂SUP
2. SUP器材介紹
3. SUP玩法
4. 公司介紹

01 何謂SUP?

SUP立式划槳發展沿革

中文:立式划槳 英文:Stand Up Paddle (簡稱SUP)

起源於夏威夷，立槳是結合槳板運動及衝浪而衍生出來的

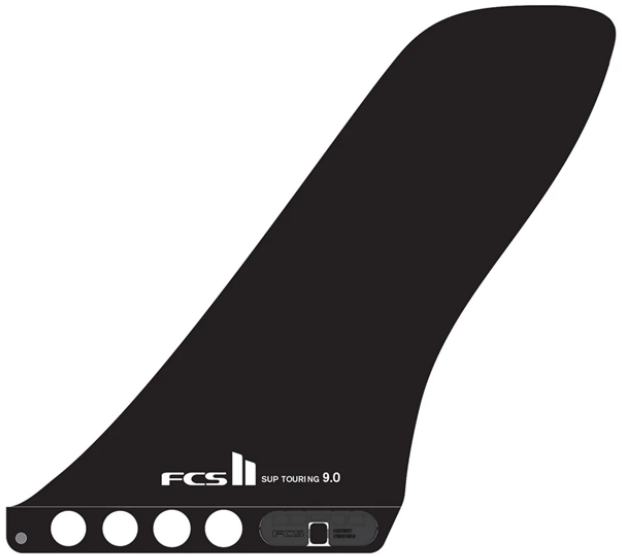
立槳顧名思義就是站立在板上，以手持槳進行划行。

國內 有人稱立式划槳，也有人稱立槳活動，但立式划槳是台灣最被承認的說法。

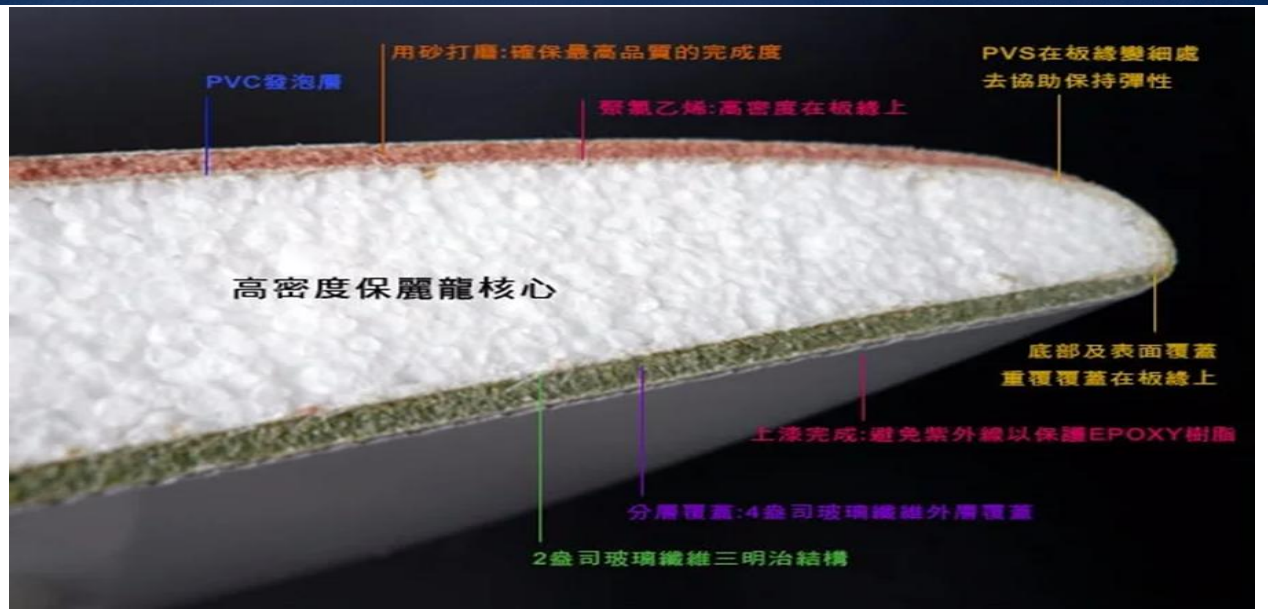
亞洲地區則是稱之為槳板運動或直立板運動。

02 SUP器材介紹

SUP器材有哪些:



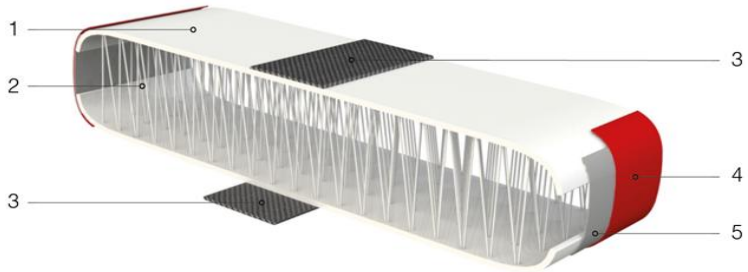
SUP板:硬板及充氣板



CARBON FUSION LITE (CFL)

CONSTRUCTION

1. FUSION LIGHT SKIN
2. DROP-STITCH CORE
3. REINFORCEMENT: CARBON PVC STRINGER (TOP + BOTTOM)
4. RAIL (DOUBLE SEALED): OUTER RAIL PVC
5. RAIL (DOUBLE SEALED): INNER RAIL PVC



硬板及充氣板的優缺點

	優點	缺點
硬板	安全性、耐用度、 滑行效率、保值	收納不易、運輸不便、 價格高、維修難度高
充氣板	收納、攜帶方便、價格低、選擇性高	怕撞擊、怕曝曬、效率低、使用年限

Sup 腳繩介紹

📌 腳繩 —— SUP 立槳的生命線

在立槳運動中，腳繩是最重要的安全裝備之一，也常被稱作「生命線」。無論你是初學者或進階玩家，正確使用腳繩都是基本且必要的安全觀念。

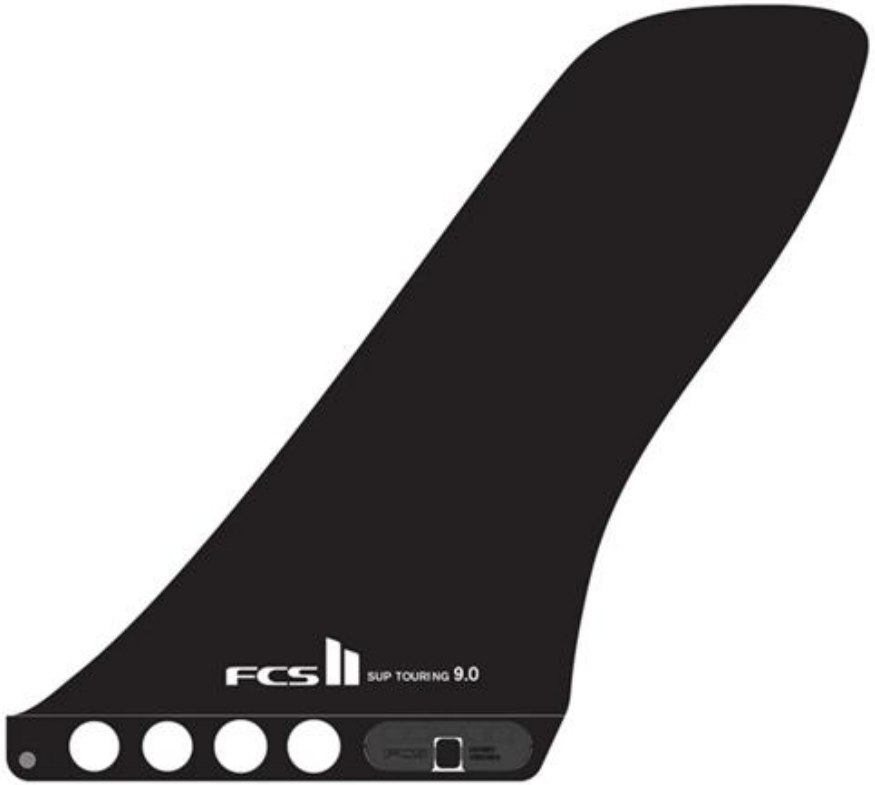
✅ 腳繩的作用：
• 防止板子漂走：當你落水時，腳繩會讓板子仍留在你身邊，避免因水流或風力而被沖走。
• 協助快速上板：有腳繩的連結，你能更快回到板上，減少體力消耗與危險。
• 提升整體安全性：特別是在開放水域（如湖泊、海邊），腳繩能大幅降低意外發生時的風險。

📍 正確佩戴位置：
• 腳踝（常見於平水域、休閒立槳）
• 小腿下方（常見於競速或特定水域環境）

⚠️ 注意事項：
• 請務必在每次下水前檢查腳繩是否完好無損。
• 若在激流、河川等特殊水域進行SUP，請選用快拆式腳繩，以因應緊急脫離需求。

SUP槳

SUP尾舵



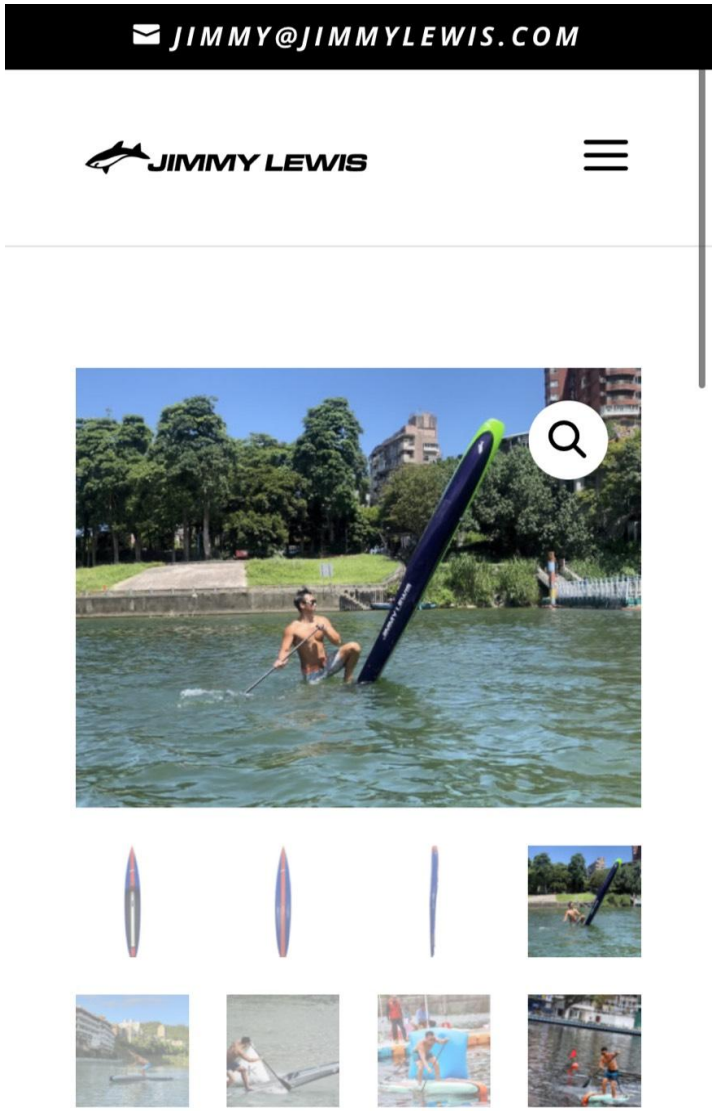
尾舵是SUP操作方向性最重要性器材之一，如果沒有尾舵的話板子無法划直線前進。

救生衣

再開放性水域建議穿著救生衣，因對環境的不瞭解及水深因此新手需要穿著救生衣。

03 SUP玩法

SUP競速



SUP瑜珈

SUP衝浪

SUP水翼(FOIL)

SUP急流

SUP探索

SUP釣魚

04 公司介紹

愛划槳有限公司

台灣公司網
愛划槳有限公司
Enjoy paddling CO., LTD.
統編 90213736
代表人 閻冠霖
傳真 :2218-7668
新北市新店區灣潭路3之5號
No. 3-5, Wantan Rd., Xindian Dist., New Taipei City 231047, Taiwan (R.O.C.)
核准設立
(稅籍狀態:營業中)

碧潭SUP俱樂部

碧潭SUP立槳俱樂部

5.0 ★ (493) · 位於台灣的水上運動中心 · 歇業時間

這是你管理的商家檔案

總覽 評論 商品 相片 服務

碧潭 sup 俱樂部

1,081 按讚數 • 1,289 位追蹤者

近新店捷運、有店面、停車超方便，碧潭唯一一間實體 sup 立槳店😉

體驗費用含🔺安全保險、器材費用、盥洗、攝影及教練戒護

LINE

@BITAN__SUP

配合學校機構

國立清華大學 — 學年sup課程

配合學校機構

國立臺灣師範大學 – 運動員戶外教學

配合學校機構

國立臺灣海洋大學—水域活動交流

配合學校機構

景文科技大學—水上運動SUP推廣

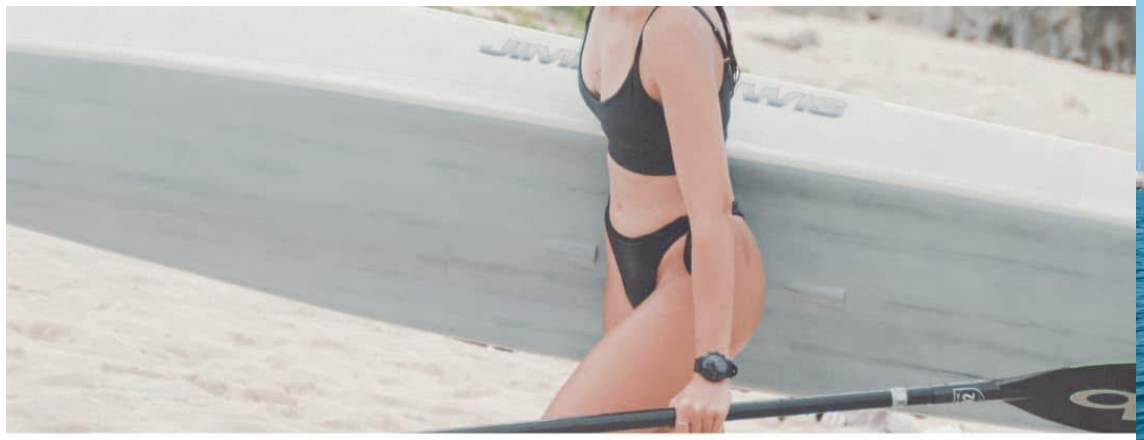
配合學校機構

天主教輔仁大學--水上運動SUP推廣

舉辦賽事

中正盃SUP室內繞標邀請賽

小琉球SUP繞島挑戰賽

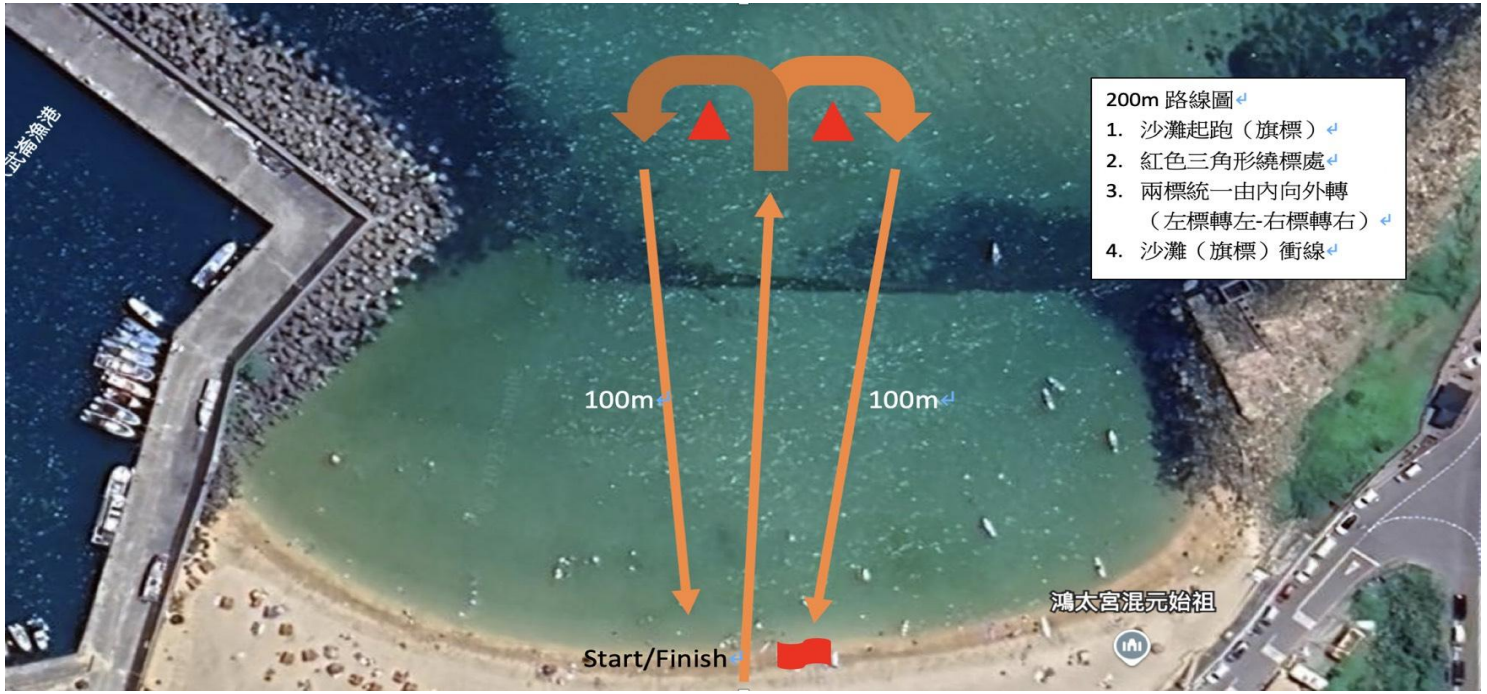


環島
SUP

JIMMY
LEWIS
/
qb PADDLE

2024

基隆市海洋運動嘉年華

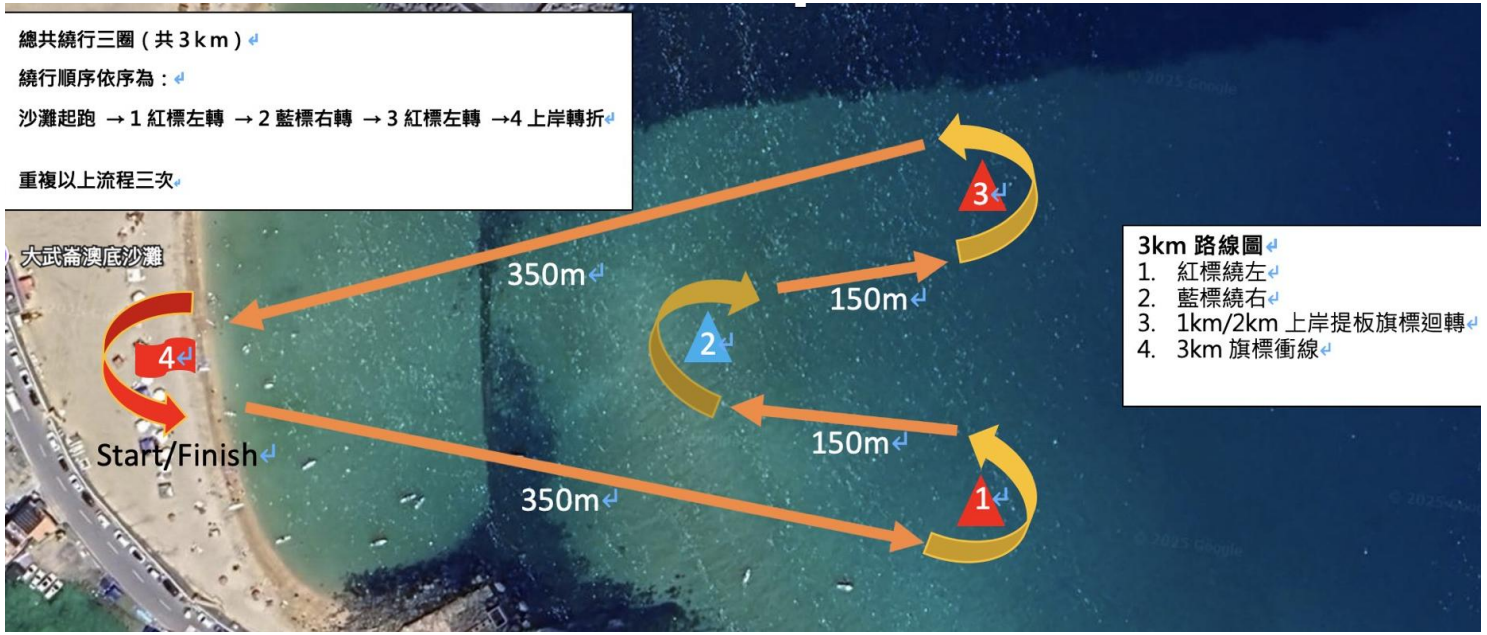


總共繞行三圈（共3km）

繞行順序依序為：

沙灘起跑 →1 紅標左轉 →2 藍標右轉 →3 紅標左轉 →4 上岸轉折

重複以上流程三次



教育與運動健康學院

天主教輔仁大學 FU JEN Catholic University

指導單位:教育部

主辦單位:輔仁大學教育學與運動健康學院、輔仁大學體育系、輔仁大學師資培育中心

計畫主持人&指導教授: 黃騰 學術特聘教授兼任院長