

113親水教育SUP立槳趣

今年暑假還沒開始玩的、或是已經玩過頭的同學，你的暑假生活記趣還缺最後這一項！

體育室暨體育教育中心夏末親水活動，再度好評推出立槳體驗、水上瑜珈。

SUP水療收心操，現在就揪同寢、同學一起參加~

請詳閱活動簡章Download event Description: <https://reurl.cc/yLDKE6>

【有關SUP&體育教育中心】

SUP的全名為立式划槳（Stand Up Paddle）是安全性高且健康有趣，並可達到全身性訓練的水上運動，可以坐著玩、躺著玩、站著玩，即使不擅游泳都能輕易上手，離岸體驗重心轉移的趣味、遠離聲囂放鬆身心，提升身心靈平衡並促進身心健康。

陽明交大體育教育中心 為推廣運動和無動力環保水上活動、宣導水域安全與自救，讓本校學生培養親水、知水、敬水觀念，融入環境教育保育，並從水域運動提升運動技能，體驗水域朝氣與締造情誼。

一、主辦單位：國立陽明交通大學體育室暨體育教育中心

二、活動地點：(光復校區)室外游泳池

三、活動對象：本校學生免費參加

四、活動日期：8月24日(六)；遇雨延期至8月31日(六)

五、活動內容：09:00-09:40 水上瑜珈

10:00-11:30 SUP立槳

13:30-15:00 SUP立槳

15:20-16:00 水上瑜珈

六、報名方式：7/31(三)10時至8/11(日)採網路報名，如報名數超過活動人數以抽籤決

七、報名人數：每場SUP活動25人(2人一板)、每場瑜珈13人次

八、聯絡窗口：陽明交大體育教育中心 吳小姐03-5712121-51005 peo6600@nycu.edu.tw

【體驗須知】

1. 參加者需於該場體驗開始提前10分鐘至報到處完成報到簽名，超過報到時間者則取消參加資格，若下梯次尚有空缺，則可依序遞補，但不保證可遞補體驗。
2. 活動中請注意安全，須聽從教練指示安排，若有違反者將立即停止活動。
3. 從事本活動請自行攜帶衣物更換、防曬用品、飲水及毛巾。如戴眼鏡請務必自備並戴好眼鏡繩；如要帶手機下水拍照請自備防水套。
4. 請穿著水上運動服裝(泳裝/水母衣/衝浪褲等)或排汗快乾材質運動衣褲，請勿穿著棉質、牛仔丹寧布類...等易吸水材質衣褲。
5. 請評估身體狀況再行報名，若自行評估良好但過去或現在有特殊病史(如頭昏、暈眩、關節炎或受傷、心臟疾病或最近一年曾產生高血壓、重大手術、中風、糖尿病或其他醫療狀況如：氣喘(自行準備隨身藥物)，務必事先告知。
6. 參加者由主辦單位投保公共意外責任險或旅遊平安險。如經保險公司確認，被保險人年度保額已超過69萬，保險公司將無法受理。

【活動附則】

1. 主辦單位保有修改、變更或暫停本活動之權利，如有未盡事宜，悉依主辦單位相關規定或解釋，並得隨時補充公告之。體驗者一旦參加本活動，則表示同意接受本辦法之



約束。

2. 參與活動者同意授權主辦單位擁有當天活動拍攝的影片及照片，得使用、修改、刊印、重製、散布、改作、公開傳輸、公開播送、公開上映及公開展示等權利，不須另通知或支付任何費用；同意上述著作（內含上述授權之肖像），該拍攝者就該攝影著作享有完整之著作權。
3. 如遇颱風、豪雨雷雨...等天然災害，以中央氣象局預報為依據，主辦單位可適時停止活動或延期，訊息將另行公告於[粉絲專頁](#)。

pinyiwu@nycu.edu.tw [切換帳戶](#)



未共用的項目

* 表示必填問題



國立陽明交通大學 體育室
OFFICE OF PHYSICAL EDUCATION, NYCU
國立陽明交通大學 體育教育中心
Center for Physical Education and Sports, NYCU



113親水教育SUP立槳趣

Hydro Education - Fun SUP Activities

活動日期：8/24(六)
活動內容：上午場09:00 SUP YOGA(13人)、10:00 SUP(25人)
下午場13:30 SUP(25人)、15:20 SUP YOGA(13人)

活動對象：本校學生免費參加
活動地點：(光復校區)室外游泳池
報名方式：網路報名，7/31(三)10AM-8/11(日)22PM
聯絡窗口：體育室/體育教育中心 03-5712121#51005
peo6600@nycu.edu.tw



簡章&報名網址
Registration



姓名name *

您的回答

工號/學號 *

job /student NO.

您的回答

服務單位/系所 department *

您的回答

身份證字號 ID NO./ARC *

您的回答

出生年月日(西元年) *

date of birth

日期

年 / 月 / 日



行動電話 phone number *

您的回答



email *

您的回答

報名場次 sessions *

- ☐ 09:00-09:40 水上瑜珈SUP YOGA(上午場)
- ☐ 10:00-11:30 SUP立槳(上午場)
- ☐ 13:30-15:00 SUP立槳(下午場)
- ☐ 15:20-16:00 水上瑜珈SUP YOGA(下午場)

備註事項(健康等說明) remark

您的回答

已詳閱本活動簡章，並自願參加由陽明交大體育室暨體育教育中心主辦「113年親水教育SUP立槳趣」保證以下之事項： 1.身體健康狀況良好，無高風險疾病，適合從事SUP立式划槳與水上瑜珈活動。 2.瞭解具有潛在之危險性。 3.瞭解並遵守活動規定，聽從教練及工作人員之指導，隨時注意自身安全並不危及他人安全。 4.活動當日留心注意並自行負責交通安全。 I have read the event regulations in detail and volunteered to participate in the "113 Fun SUP Activities " hosted by NYCU PEO to ensure the following: 1. Good health, no high-risk diseases, suitable for SUP stand up paddle and water sports Yoga activity. 2. Understand the potential danger. 3. Understand and abide by the rules of the activity, follow the guidance of coaches and staff, and always pay attention to your own safety and not endanger the safety of others. 4. Pay attention and be responsible for traffic safety on the day of the event.

☐ 是 Yes

提交

清除表單

請勿利用 Google 表單送出密碼。

此表單並非於您網域內建立。 [檢舉濫用情形](#) - [服務條款](#) - [隱私權政策](#)



