

# 清華SUP立槳開課了 明年划進成功湖



國立清華大學  
NATIONAL TSING HUA UNIVERSITY

2022 首頁故事

## 清華 SUP 立槳開課了 明年划進成功湖

疫後校園生活逐漸恢復正常，本校最受歡迎的新式體育課—SUP 立式划槳課也正式開划了。23 位幸運選上的學生最近已開始在校園內的游泳池開心練起趴划、坐划、跪划、站划，甚至可以單腳站在槳板上。陳國華副教授兼體育室主任承諾學生，等校園內的成功湖 2023 年整治完成，還要帶學生到成功湖體驗湖中立槳的樂趣。

SUP 為 Stand Up Paddle 的縮寫，起源於夏威夷，是結合衝浪與傳統手划槳板的水上運動。立槳近年由國外紅到台灣，從北海岸、花蓮、日月潭、墾丁到離島的綠島、蘭嶼都可見到立槳愛好者身影，但體驗活動動輒千元起跳，花費不菲。因此，清華體育室開出立槳課，立即吸引上百名學生搶修，還有德國籍交換生來排隊加簽，上學期也有泰國、越南學生修課。

陳國華老師表示，立槳課原本從 110 學年度第 2 學期開課，但可惜因疫情因素，部分課程調整為線上授課。111 學年度第 1 學期則將完整地從基本的趴划、坐划、跪划練到立划，還安排學生體驗 4 到 6 人的立槳龍舟板團體划槳；並進階到水上體適能課程，在水上浮毯走動、跳躍，甚至抬腿、倒立等高難度瑜珈動作。

清華資工所碩二生林子程對立槳很有興趣，上學期就來「旁聽」，這學期終於選上。他直呼立槳超好玩的，「很推薦不怕水的同學來試試看！」

來自德國的交換生哈世嵐(Arsalan)表示，會選這堂課是因為對立槳跟衝浪都很有興趣，而且學會立槳日後回德國後還可以繼續玩。他認為，立槳最難的是站姿划槳，但也是最有趣的，目前還在努力練習中。

陳國華老師表示，當初會開立槳課程，是因為想開一門學生真正有興趣的體育課，於是他特地去學習並考取立槳指導證照，「這堂課我都不用點名，沒有學生曠課。」陳副教授還透露，上學期課程結束時，還收到學生的正面回饋「這是我大學 4 年最喜歡的體育課！」讓他更有動力持續開課，下學期預計要開兩個班。

許多立槳初學者擔心自己平衡感不好又怕水，真能學會嗎？陳老師表示，平衡感可以透過核心訓練來練習，且課程也會從易至難循序漸進，只要勤加練習，人人都可以做到。

清華校園內有座面積約 3 公頃的成功湖，目前正進行整治工程，預計明年 4 月底校慶前即可完工。陳老師說，明年還要帶學生到成功湖玩立槳，感受在有風、有

浪自然環境中划槳的樂趣。他甚至還想帶學生走出校園，到苗栗竹南的假日之森或新北瑞芳的象鼻岩挑戰海上立槳。

本校一向以「無體育，不清華」的傳統自豪，近年積極開發多元化特色體育課程。陳國華老師表示，上學年新開設的射擊課就是「瞬間秒殺」的夯課，未來還將陸續規畫直排輪、龍舟、攀樹、飛盤等新課程，期待透過有趣的課程內容，讓學生愛上運動，培養持續一生的運動習慣。



本校 SUP 立槳課學生在游泳池開心練划。



清華學生練習趴姿徒手划時玩得不亦樂乎。



趴姿徒手划就是有氧運動，能鍛鍊到手臂及心肺功能。



來自德國的交換生哈世嵐練習跪划。



本校體育室陳國華主任教導學生掌握



資工所碩二生林子程(右)練習負重趴

站姿划槳的秘訣。



姿徒手划行前進。



清華學生在板上練習水上體適能動作中的側棒式。



清華學生成功在槳板上做出瑜伽動作中的樹式。



在槳板上練水上體適能更費力，一不小心失衡就會掉進水裡。



資工所碩二生林子程配戴畢業領巾立槳拍照留念。



清華學生在立槳課配戴畢業領巾合影，紀錄校園生活的開心時刻。

清華學生在槳板上練習倒立動作。