



杜坤良
(*Gino Tu*)

► 現任：

國立屏東大學體育系兼任講師、國立高雄海洋科技大學兼任講師
中華民國水中運動協會SUP委員會 訓練組長

► 學歷：

國立屏東教育大學體育系運動教育碩士班

► 專長領域：

海洋休閒活動、水上運動
運動行銷經營管理、休閒行銷經營策略

► 證照：

潛水、獨木舟、風浪板、水上摩托車、SUP、
游泳、救生等教練

SUP的發展

立槳運動SUP

S U P (Stand Up Paddle)中文名，稱為立式單槳衝浪，或簡稱立槳衝浪。國外亦有稱為Paddle Board槳板運動。此活動器材係由一大型衝浪板加上一支高於身高的單槳所組成。運用於衝浪，湖泊，河流等水域，從事衝浪，平水探索，激流，救生等多方面的活動。 本活動係由衝浪運動延伸過來，但更適合更廣泛的年齡層以及運用環境及玩法。

認識立式划槳

該項運動起源較早，但發展遲緩，普及率低，主要影響發展的原因是划板製造材料一直沒有突破性改變，早期划板重量重，體積大，攜帶不易。大約在2005年左右，SUP板的製作材料因為出現拉絲PVC材料大規模用於充氣式SUP板製作，解決在重量及攜帶上的問題因而開始蓬勃發展，又因為好上手又不僅限於海邊，也不分男女老少，非常適合居家活動，在國外已經形成一股風潮，任何湖泊、河流、海岸或甚至大型泳池內都可以見到SUP的身影。

認識立式划槳

不同於一般的衝浪，立槳衝浪是一種新的衝浪方法，藉由站在衝浪板上，再靠手上的單槳，就可以讓你非常方便地往前行，而且在控制得宜的前提下，你並不需要弄濕衣服就可以在水面上划行。

- 立槳衝浪最早的證據來自Duke Kahanamoku的相片，他是非常著名的沙灘王子，曾使用獨木舟的槳站姿划動他的衝浪板。
- 二位對現代SUP運動有傑出貢獻的是John Zapotocky和Jone POPs Ah Choy。John Zapotocky出生於1918年，而1940年從美國本土移居夏威夷。

認識立式划槳

► Jone POPs Ah Choy於1920年在夏威夷大島出生，發明許多與SUP相關的器材，如腳繩、吸盤坐椅等。



● 萊爾德漢密爾頓和大衛卡拉瑪將立槳帶入水上運動

認識立式划槳

- 越南老兵里克托馬斯將立槳帶入夏威夷及美國
- 吉米·劉易斯最早生產SUP Board，且開發各式板型至各地
- 2005年德布托馬斯為北美第一個玩立槳的女性，並將立槳成為行業，創造出SUP的市場
- 2006年肖恩·奧多涅在北美開創第一間SUP專門店
- 2007年6月第一本SUP雜誌出刊
- 2007/8/8第一場SUP比賽是在加州塔霍市北岸的太浩湖，共34名男女選手參加七英里的賽事，此為大鋤那魯槳節的開始
- 2012/9/13-14夏威夷歐胡島海龜灣度假村產生第一個SUP世界系列賽季冠軍啟萊尼

認識立式划槳

裝備特色

- ◆新時尚運動
- ◆運送搬運容易
- ◆重量輕—大型救生板
- ◆準備很簡單



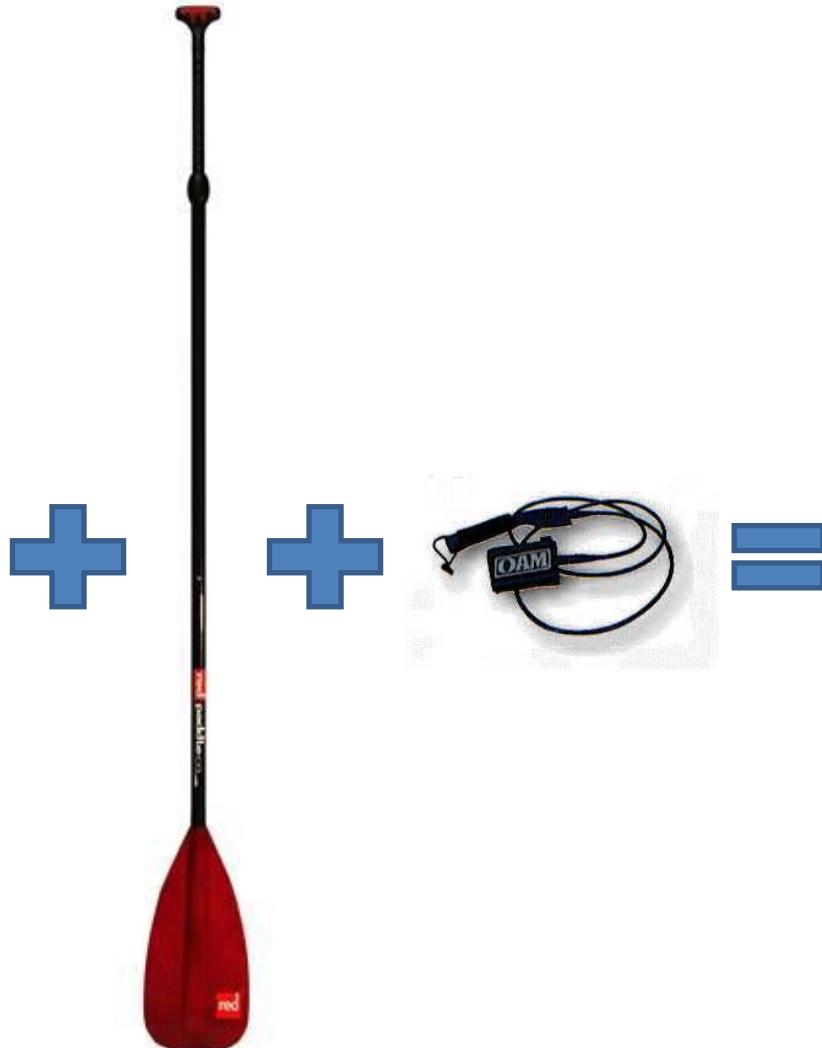
新樂趣

- ◆新體驗
- ◆個人或家人一起玩
- ◆休閒或競技
- ◆探索大自然



SUP的器材

SUP基本器材



SUP板的材質

一. 充氣式

攜帶方便運送容易，不占空間收藏方便，承載重量大，適合家庭一同出遊



SUP板的材質

二. 防撞板（軟板 / 練習板）

初學者需要的板子不是長度
而是需要較寬的板子，讓其
能更輕易的站起來



SUP板的材質

三. Epoxy、PVC

硬板Epoxy、PVC材質，高性能板型，適合進階人員從事SUP活動



SUP板型

1. ALL Around 全功能

輕巧功能齊備，可以適合各類水域、適合各種程度的人員使用。瑜珈、巡航、釣魚等各類型活動均能在板上從事



SUP板型

2. WAVE 浪區

以從事衝浪活動為主



SUP板型

3. RACE 競速

以競賽速度為主，在任何水域均可進行比賽



SUP板型

4. 龍舟板

平靜水域、開放性水域
均可從事任何型式活動
競賽



SUP槳

1. 依材質

- 鋁合金（重）
- 玻璃纖維（中）
- 碳纖維（輕）



2. 依類型

- 固定槳（長度固定）
- 伸縮槳（長度可調）
- 旅行槳（可拆卸組合，便於攜帶）



SUP的魅力

為什麼要玩SUP

1. 機動性高

SUP的製作越來越容易搬運及收放，也因此帶著SUP就能到任何想去的水域從事SUP活動。



為什麼要玩SUP

2. 入門快

三個方法就能讓您輕鬆上手，通常在一個小時左右的時間就能自由操控SUP



為什麼要玩SUP

3. 任何人都可以

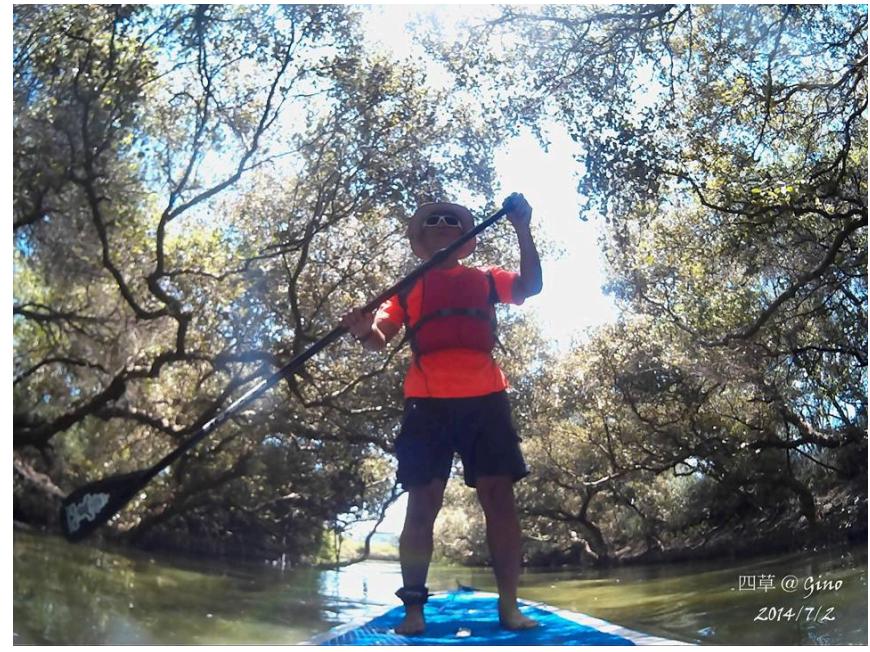
這是一塊是適合眾人一起玩樂的板子，不管是家庭、朋友均能一起在板上度過一個美好時光



為什麼要玩SUP

4. 無限新鮮感

可以用另一個角度看世界、另一種方法體驗生活，就在SUP的探險旅程中



為什麼要玩SUP

5. 健康

SUP是非常適合訓練“核心肌群”的運動，身體的活動是否靈活跟“核心肌群”是否強健是有絕對的關係喔！



為什麼要玩SUP

6. 可以很極限

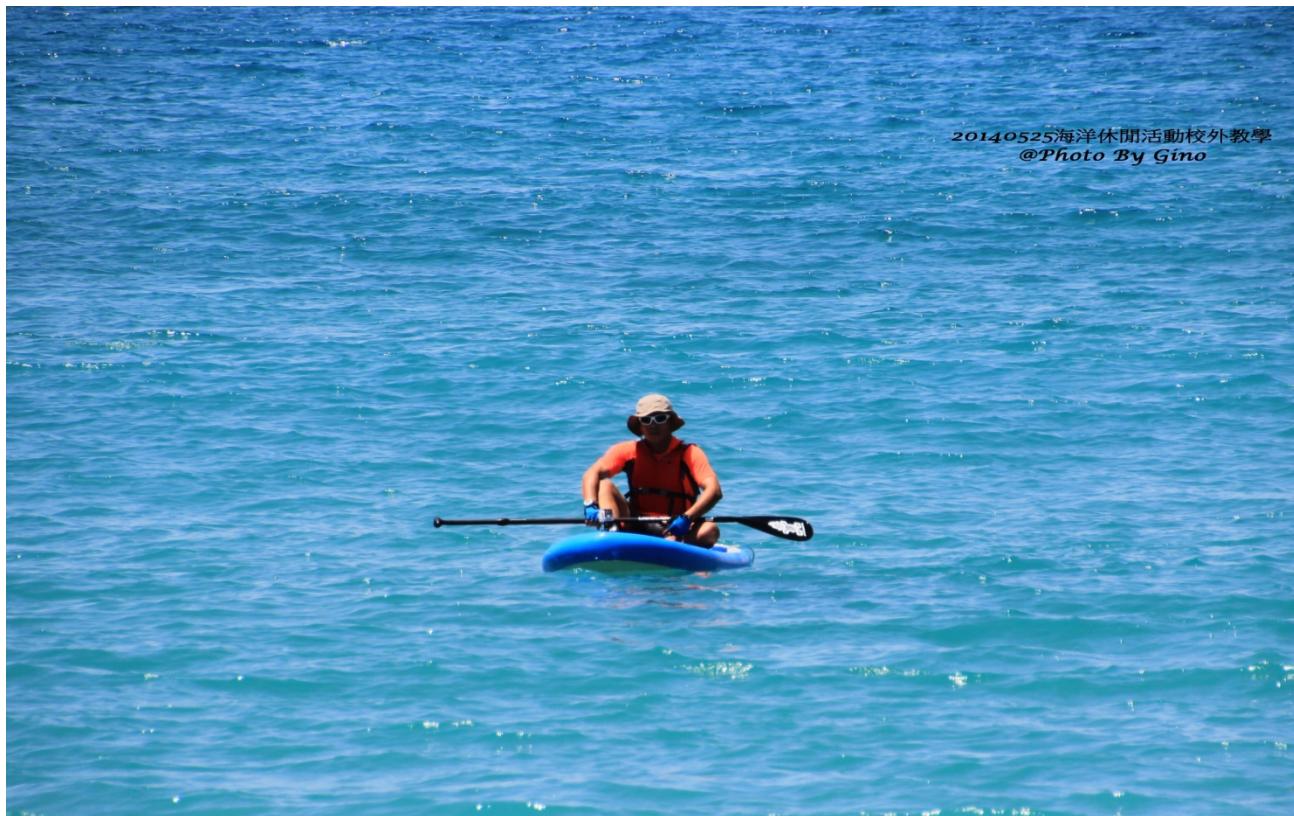
來衝浪吧！用SUP來衝浪是最容易體會到衝浪樂趣的方式了。由於SUP的浮力很大，再加上槳的輔助，往往海浪都還沒完全拱起來前，SUP已經得到足夠的速度可以衝浪了，這代表你在浪上衝的時間會比一般用手划水衝浪來得久，當然這需要一定程度的練習啦！



為什麼要玩SUP

7. 沉澱心靈

偷得浮生半日閒，享受一個人寧靜的時光



為什麼要玩SUP

8. 多種玩法：

部份的SUP板可以接上風浪板的帆，馬上就變成風浪板了；放上獨木舟椅，就變成獨木舟



SUP的活動區域

- 一. 封閉式平靜水域：泳池
- 二. 開放式平靜水域：港口、溪流、湖泊、水庫
- 三. 開放式水域：海洋



SUP的活動區域

- 一. 封閉式平靜水域：泳池
- 二. 開放式平靜水域：港口、溪流、湖泊、水庫
- 三. 開放式水域：海洋

