

# 淡水河與獨木舟初體驗

**授課教師** 李清榕

**教師簡介** 台灣運動獨木舟帆船協會資深教練、24 天獨木舟環島紀錄、畫家、藝術家。

**課程理念** 藉由獨木舟去親近淡水河，拜訪淡水河沿岸的歷史、人文、體驗自然生態。走出戶外、享受生活、轉個方向、換個角度，身邊的事、物也將會不一樣，讓這獨木舟無動力的運動，實現親近河川、探索大海的願望。

**授課方式** 練習各種獨木舟划船操作技巧，及意外翻船救生操作演練。另有每週不同行程拜訪淡水河沿岸歷史人文及環境生態，讓我們從生活的、生態的、休閒的、關懷的角度來實現親水想望的夢想。

**課程介紹**

週次	單元主題
1	認識伙伴、獨木舟介紹、操舟練習
2	認識獨木舟及划槳技巧訓練
3	關渡、社子島人文之旅
4	淡水河生態、手工木船介紹
5	六號水門及迪化街划船之旅
6	拜訪三腳渡碼頭人文之旅
7	認識海洋獨木舟,划槳技巧訓練
8	異地教學：金山燭台嶼

- 學員條件** 18 歲以上，對水上划船運動有興趣皆可。
- 招生人數** 24 人為上限。
- 學分費** 2 學分，1000 元(☑本課程為半價優惠課程)，報名酌收場地維護及冷氣費 100 元。
- 材料費** 獨木舟單趟租船費用 300 元。
- 備註**
1. 活動時間需配合淡水河之漲退潮，每次航行四至六小時。
  2. 須著輕便服裝及視個人需求著適當防曬裝備，戶外活動請備水。
  3. 划船地點：八里米倉國小水芙蓉碼頭。
  4. 每次戶外活動均須投保意外險。
  5. 若經教練評估體能不適或不聽從教練指示者，校方得以要求退班。