

投稿類別：其他類

篇名：

趴板衝浪樂趣多

作者：

廖宥鈞。花蓮縣立中正國小。六年一班

李加澤。花蓮縣立中正國小。六年四班

指導老師：

陳俞君老師

陳凱婷老師

壹●前言

一、研究動機

現在運動風氣盛行，衝浪變成許多人的興趣，它會讓人忘記煩惱並且專注於衝浪這件事，所以作者非常喜歡衝浪這個運動。可是，作者有時候會翻板而失敗，即使在家練習後，也會失敗。因此，作者想要精進自己趴板衝浪的技巧，也想知道同學對海上活動的想法。衝浪是個很好玩的運動，但在玩的同時也要注意安全才不會受傷，因此作者想要知道更多的安全知識及自救方法。

二、研究目的

- (一) 認識趴板衝浪運動。
- (二) 了解趴板衝浪的安全與自救。
- (三) 精進趴板衝浪的技巧。
- (四) 了解本校六年級學生海上活動的經驗

三、研究過程及方法



圖 1 研究流程

決定研究主題之後，我蒐集了相關的資料。為了了解選手的練習方法，我到比賽現場觀察選手練習和訪問選手經驗及想法。平常練習趴板衝浪時，我的教練發現我不太會控制浪板，建議我透過運動加強核心肌群的力量。所以，我擬訂了一個運動訓練菜單並且在家執行，比較訓練前和訓練後的差異。接下來我們製作了一份問卷，了解本校六年級學生海上活動的經驗。

貳●正文

一、研究結果與討論

(一) 趴板衝浪運動概論

1. 趴板運動簡介

本研究指的趴板衝浪是一種在海上進行的運動衝浪運動的浪板可依形狀、長度區分為趴板、短板以及長板，而我根據各板型的特點做了一個比較表。

表 1 板型簡介

板型項目	趴板	長板	短板
介紹	入門上手容易，但技巧訓練困難，重心控制比起長板、短板更為困難。	入門板型，練習輕鬆，較容易上手。	長板的進階板型，基礎訓練需更紮實
特點	入門容易但後續的訓練和技巧學習較困難。	不挑浪況，幾乎各種浪型都能輕鬆上手。	由長板練習紮實後進階的板型，需要高強度的技巧。
浪板圖片			
衝浪姿勢			

2. 選手經驗分享

我在 2020 年的 10 月時，參加了「2020 屏東縣滿州國際衝浪大賽」。藉著這個機會我想要了解關於趴板衝浪的知識，所以我採訪了四位衝浪選手，而其中一位是我的教練。以下是選手資料：

表 2 選手資料

姓名	性別	年齡	目前職業	衝浪資歷
柳宗賢(教練)	男	38	烤肉	12 年
謝連津	男	30	送麵	20 年
陳明峰	男	38	核三廠員工	15-16 年
Alex(南非籍)	男	28	英文老師	14 年



ALEX 選手



柳宗賢教練
圖 2 訪談照片



謝連津選手

在訪問的選手中，他們主要是透過活動、朋友介紹、無意間碰觸到以及覺得很好玩才接觸衝浪的，而第一次接觸衝浪的地點有台灣南部的墾丁、北海岸的福隆和南非。有選手表示第一次接觸衝浪就是從趴板開始，有一位選手比較特別的是他之前有玩其他的板型（如長板、短版），因受傷緣故就改玩趴板。

每位選手喜歡的浪點各不相同，分布在全台各地。如：新北福隆海水浴場、宜蘭南澳、花蓮豐濱、木瓜溪、台東成功、屏東墾丁出水口或後壁湖。甚至，有一位選手說能到海邊就好了。

因為我平常練習時常會遇到困難，所以我想要了解選手們會平常會遇到什麼困難。選手遇到的困難是衝浪的技巧難度高，又沒有教練可以指導，這時需要看網路影片模仿、學習。有時也會有需要挑戰自己的惰性跟恆心的情況，其他困難還包括大自然的不可預測性。

自從選手們開始衝浪後，他們發現衝浪對生活有很大的影響。選手們變得會敬畏和尊敬大自然，也覺得感受到自由，會更想要多接觸大自然，會對世界很尊敬，了解到造物主的偉大。當感受到大自然的廣大，就會發現生活中沒有什麼過不去的困難與挑戰。

我很喜歡衝浪運動，想要了解選手對衝浪推廣的建議。選手們認為要落實海洋教育，我的教練說希望家長不要以禁止來阻止孩子學習的機會。如果有機會學衝浪，應該找個好教練，或多帶朋友一起去衝浪。

（二）趴板衝浪中的安全討論

因為每項運動都會有潛在的危險，所以我想知道趴板衝浪的安全注意事項及遇到危險時的自救方法。

1.安全方面

衝浪前一天，要有充足的睡眠，因為這樣才會比較有精神，注意力會比較集中，有狀況才能靈機應變。並且要先熱身，才不會抽筋，再來要知道自己的體能狀態，如果累了就不要逞強。最後是要有人陪同，這樣危急時刻才可以互救。此外，要學習判斷這個地方適不適合進行衝浪運動，且要對地理位置、海岸、潮汐、海流有基本了解，如果不懂可以找教練指導或是上網查資料。並且要靠多次實地練習，累積經驗才會知道如何判別。下水前，要確實把裝備穿好，裝備才不會脫落。

浪況的判斷需要親自下水學習，並且要靠經驗累積來判斷，不過即使是老手也不一定可以很準確。以下綜合我的學習經驗以及網路上的資料說明：趴板衝浪需要比較捲曲的浪形，且要挑選不會太早變成白花的浪，以及要熟悉衝浪的場地，如果不熟悉的話最好要有人陪同。

2.自救方面

趴板衝浪遇到的危險有很多情況，如：手繩斷掉、浪板可能會被海流拉走、蛙鞋掉下來前進會變得困難，或是在衝長、短板的人沒注意到你時，可能會被對方浪板上的

舵割到，必須要出聲提醒。此外，船隻作業用的纜繩纏在手上，和浪況超出自身能力的浪況，都有可能發生。

我曾經遇過的危險是固定蛙鞋的繩子鬆掉，我的蛙鞋也跟著鬆掉，我又被海流拉走，最後是我的教練下水將我拉上岸。我有時也會一下浪就往前翻，選手建議我要調整重心，才不會翻覆。

選手們提醒，當發現有特殊情況時，首先一定要保持冷靜，才能思考如何回到岸上。回到岸上的方法可以嘗試「人體衝浪」，人體衝浪是利用身體的自然曲線，並利用自身浮力讓海浪把自己推回岸上的一種方式。

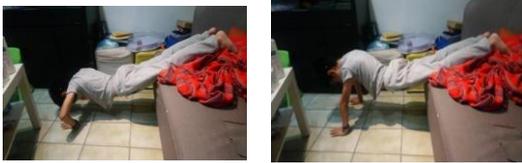
（三）我的個人訓練

在訪問時，選手建議我平常可以做核心運動或是體適能，來加強訓練身體下半部的力量，並且可多加複習衝浪基本動作。因此，我擬定了一份核心運動訓練菜單，再比較訓練前後技巧上的差異。

1.核心運動訓練菜單

我的訓練內容包含伏地挺身和仰臥起坐這兩種運動，訓練時間是從 2020/1/13-2020/2/9 共進行 4 週，每週執行六天。伏地挺身從 100 下開始做，隔週加 20 下；而仰臥起坐從 50 下開始，隔週加 10 下，訓練地點是在我的家裡。

表 3 訓練動作

運動項目	圖片	文字記錄
(1)伏地挺身 把雙腳膝蓋以下放在沙發上，雙手手掌與地板呈 90 度並與肩同寬，讓身體呈 180 度。 手肘向外彎曲，身體呈上半身比下半身低的狀態。		這是簡化版的伏地挺身。因此手伸直撐地時，腹部和雙腳幾乎不會用到力，只有雙手需要出力。但如果手彎曲撐地時，手臂和腹部需要出力。
(2)仰臥起坐 腳放在沙發底下的縫，雙腳彎曲，手抱頭。身體往後躺。		這是簡化版仰臥起坐，放鬆時，身體基本上不需要用力，但捲腹時肚子會痠痛。不過做到最後時就變得很輕鬆，可能是因為我的身體已經慢慢的適應了，而我也發現我的核心肌肉有在成長。

而訓練所需的時間是依照我當天的體能狀態去做增減，從一開始做到訓練結束伏地挺身從 100 下變成 160 下，仰臥起坐從 50 下變成 80 下，所需時間都有在減少，代表我的體能越來越好了。

一開始做時會覺得很累，不過做到最後就變得很輕鬆，我發現我越做越順，雖然有時會很累，可是我都有一一克服，做完這些訓練後我覺得很有成就感，因為運動的次數每週都在增加。

2. 衝浪基本動作

訪談時選手們有提到要複習衝浪的基本動作，所以我在家複習了下面兩種動作，分別是：踢水（追浪）和下浪，兩種動作。

表 4 衝浪基本動作訓練

項目 動作	基本動作圖片	文字說明
踢水 (追浪)		踢水時腹部以上在板子上，大腿以下在板子外，雙腳打直輪流上下擺動。
下浪		下浪時，手臂平貼在趴板上，讓手臂呈 90 度。身體稍微往前，假想海浪的起伏調整身體重心，嘗試將身體偏至右側或左側。

3. 訓練前後比較

為了確認核心訓練是否有效，所以我製作了一個比較表，在訓練前後各紀錄追逐 10 道浪的情況，成果如下：

表 5 訓練前後比較

項目 浪次	追浪		下浪		
	成功	文字記錄	成功	文字記錄	
訓練前	1	√	太晚轉身	x	踢水機動性不夠
	2	√	成功追到浪	√	完成跑浪
	3	√	未成功於浪頭追到浪	x	被白花往前推
	4	√	時機追得很好	√	完成跑浪
	5	√	成功追到浪	√	完成跑浪
	6	x	踢水力道不夠	x	未完成下浪
	7	√	成功追到浪	√	完成跑浪

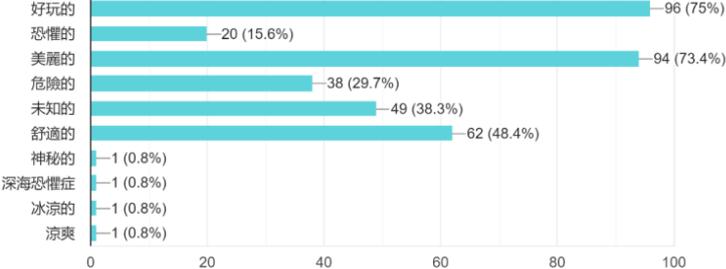
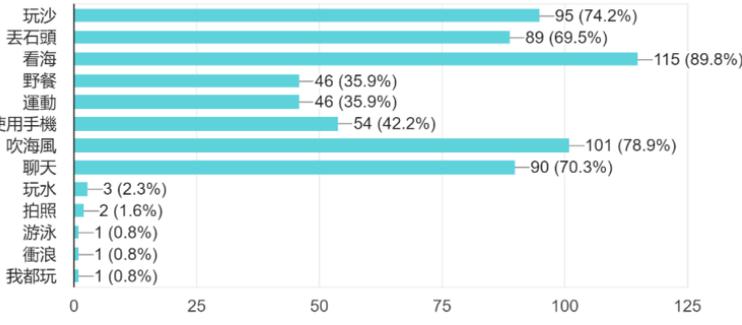
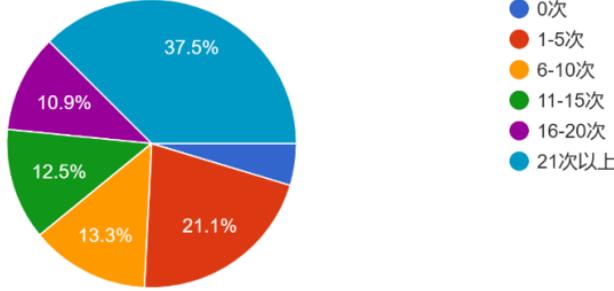
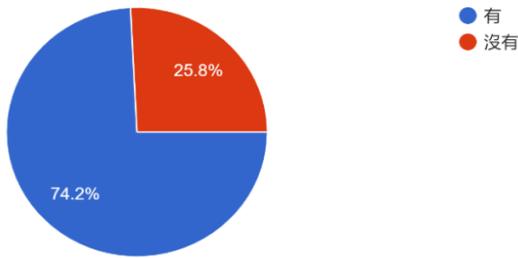
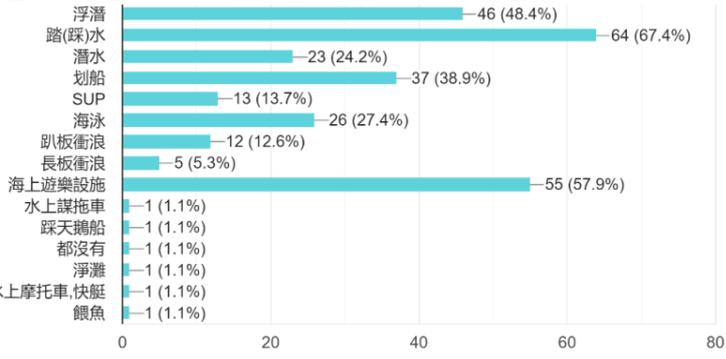
	8	√	太早踢水	x	未在浪頭下浪
	9	x	未完成追浪	x	未完成下浪
	10	√	完成追浪	x	未完成下浪
訓練後	1	√	完成追浪	x	被白花往前推
	2	x	未完成追浪	x	未完成下浪
	3	√	距離浪太遠	x	選浪精準度不夠
	4	√	成功追到浪	x	被白花往前推
	5	√	太晚踢水	x	被白花往前推
	6	√	太晚轉身	x	踢水機動性不夠
	7	√	太晚轉身	x	踢水機動性不夠
	8	√	太晚轉身	x	被白花往前推
	9	√	成功追到浪	x	未完成跑浪
	10	√	未成功於浪頭追到浪	x	被白花往前推

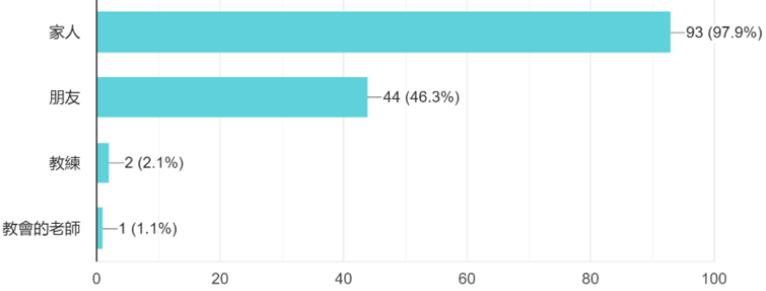
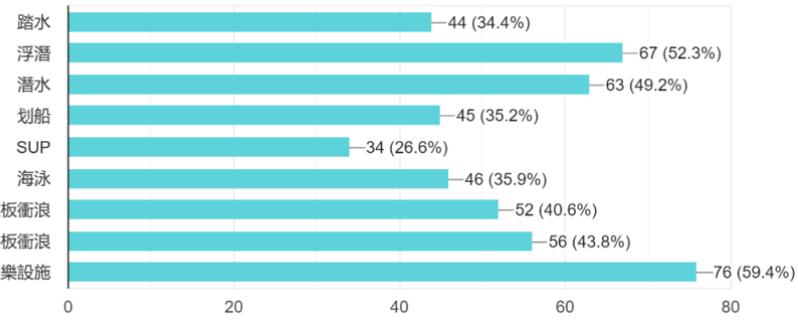
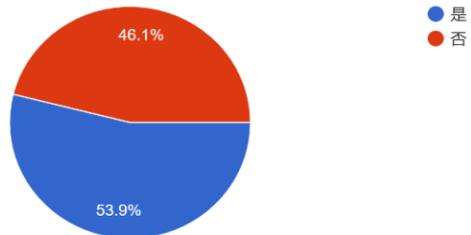
比較訓練前後數據差異，訓練後追浪成功次數提高，因為核心訓練的部位是腹部及大腿，所以提高了踢水速度。下浪成功次數減少，可能因為當日自然因素以及人為因素，使得訓練後的成績有所出入。但是，教練觀察我踢水到浪頭的速度明顯變快，半途踢不動的狀況減少，追 10 道浪的踢水，也比上次測驗進步，並且能更能快速追上浪頭。而我也發現我的體力有變好，並且踢水的力道跟之前相比顯得有力許多。

4.問卷統計

為了瞭解本校 6 年級學生對於海上活動的經驗，以及對海洋的想法，所以製作了這份問卷。問卷共計回收了 128 份，其中有 2 份為無效問卷，填答者年齡落在 11~12 歲之間。參與問卷調查者親海經驗的統計結果整理如下：

表 6 問卷統計表

<p>您對海的第一印象是（可複選）</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>印象</th> <th>人數</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>好玩的</td><td>96</td><td>75%</td></tr> <tr><td>恐懼的</td><td>20</td><td>15.6%</td></tr> <tr><td>美麗的</td><td>94</td><td>73.4%</td></tr> <tr><td>危險的</td><td>38</td><td>29.7%</td></tr> <tr><td>未知的</td><td>49</td><td>38.3%</td></tr> <tr><td>舒適的</td><td>62</td><td>48.4%</td></tr> <tr><td>神秘的</td><td>1</td><td>0.8%</td></tr> <tr><td>深海恐懼症</td><td>1</td><td>0.8%</td></tr> <tr><td>冰涼的</td><td>1</td><td>0.8%</td></tr> <tr><td>涼爽</td><td>1</td><td>0.8%</td></tr> </tbody> </table>	印象	人數	百分比	好玩的	96	75%	恐懼的	20	15.6%	美麗的	94	73.4%	危險的	38	29.7%	未知的	49	38.3%	舒適的	62	48.4%	神秘的	1	0.8%	深海恐懼症	1	0.8%	冰涼的	1	0.8%	涼爽	1	0.8%	<p>大部分的人選擇好玩的跟美麗的，跟我想像的不一樣我以為選恐懼的人數會很多，可能是因為我小時候有溺水的經驗所以產生恐懼的情緒。</p>															
印象	人數	百分比																																															
好玩的	96	75%																																															
恐懼的	20	15.6%																																															
美麗的	94	73.4%																																															
危險的	38	29.7%																																															
未知的	49	38.3%																																															
舒適的	62	48.4%																																															
神秘的	1	0.8%																																															
深海恐懼症	1	0.8%																																															
冰涼的	1	0.8%																																															
涼爽	1	0.8%																																															
<p>您去海邊會從事哪些活動（可複選）</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>活動</th> <th>人數</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>玩沙</td><td>95</td><td>74.2%</td></tr> <tr><td>丟石頭</td><td>89</td><td>69.5%</td></tr> <tr><td>看海</td><td>115</td><td>89.8%</td></tr> <tr><td>野餐</td><td>46</td><td>35.9%</td></tr> <tr><td>運動</td><td>46</td><td>35.9%</td></tr> <tr><td>使用手機</td><td>54</td><td>42.2%</td></tr> <tr><td>吹海風</td><td>101</td><td>78.9%</td></tr> <tr><td>聊天</td><td>90</td><td>70.3%</td></tr> <tr><td>玩水</td><td>3</td><td>2.3%</td></tr> <tr><td>拍照</td><td>2</td><td>1.6%</td></tr> <tr><td>游泳</td><td>1</td><td>0.8%</td></tr> <tr><td>衝浪</td><td>1</td><td>0.8%</td></tr> <tr><td>我都玩</td><td>1</td><td>0.8%</td></tr> </tbody> </table>	活動	人數	百分比	玩沙	95	74.2%	丟石頭	89	69.5%	看海	115	89.8%	野餐	46	35.9%	運動	46	35.9%	使用手機	54	42.2%	吹海風	101	78.9%	聊天	90	70.3%	玩水	3	2.3%	拍照	2	1.6%	游泳	1	0.8%	衝浪	1	0.8%	我都玩	1	0.8%	<p>我認為看海、玩沙、吹海風占多數的原因是因為這些活動較普及，但讓我意外的是使用手機居然不到一半，可能是因為專程去海邊不會是使用手機，而是盡情享受海邊的樂趣，不過我猜有些人可是因為沒有自己的手機而無法使用。</p>						
活動	人數	百分比																																															
玩沙	95	74.2%																																															
丟石頭	89	69.5%																																															
看海	115	89.8%																																															
野餐	46	35.9%																																															
運動	46	35.9%																																															
使用手機	54	42.2%																																															
吹海風	101	78.9%																																															
聊天	90	70.3%																																															
玩水	3	2.3%																																															
拍照	2	1.6%																																															
游泳	1	0.8%																																															
衝浪	1	0.8%																																															
我都玩	1	0.8%																																															
<p>請問您接觸過海水的次數是？</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>次數</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0次</td><td>3.3%</td></tr> <tr><td>1-5次</td><td>21.1%</td></tr> <tr><td>6-10次</td><td>13.3%</td></tr> <tr><td>11-15次</td><td>12.5%</td></tr> <tr><td>16-20次</td><td>10.9%</td></tr> <tr><td>21次以上</td><td>37.5%</td></tr> </tbody> </table>	次數	百分比	0次	3.3%	1-5次	21.1%	6-10次	13.3%	11-15次	12.5%	16-20次	10.9%	21次以上	37.5%	<p>大部分人有接觸過 21 次海水以上的經驗，有大約 1/4 的人很少接觸海水甚至有一小部份的人沒碰過海水，可能是因為他們家比較少接觸戶外活動。</p>																																		
次數	百分比																																																
0次	3.3%																																																
1-5次	21.1%																																																
6-10次	13.3%																																																
11-15次	12.5%																																																
16-20次	10.9%																																																
21次以上	37.5%																																																
<p>您曾接觸過海上活動嗎？</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>是否</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>有</td><td>74.2%</td></tr> <tr><td>沒有</td><td>25.8%</td></tr> </tbody> </table>	是否	百分比	有	74.2%	沒有	25.8%	<p>我自己認為接觸海上活動較多的原因可能是因為有些人可能家裡就靠海，所以可能假日就去玩水，而沒有接觸過海上活動的原因可能是因為他們家本來就不常出去玩。</p>																																										
是否	百分比																																																
有	74.2%																																																
沒有	25.8%																																																
<p>請問您接觸過的海上活動有什麼？（可複選）</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>活動</th> <th>人數</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>浮潛</td><td>46</td><td>48.4%</td></tr> <tr><td>踏(踩)水</td><td>64</td><td>67.4%</td></tr> <tr><td>潛水</td><td>23</td><td>24.2%</td></tr> <tr><td>划船</td><td>37</td><td>38.9%</td></tr> <tr><td>SUP</td><td>13</td><td>13.7%</td></tr> <tr><td>海泳</td><td>26</td><td>27.4%</td></tr> <tr><td>趴板衝浪</td><td>12</td><td>12.6%</td></tr> <tr><td>長板衝浪</td><td>5</td><td>5.3%</td></tr> <tr><td>海上遊樂設施</td><td>55</td><td>57.9%</td></tr> <tr><td>水上謀拖車</td><td>1</td><td>1.1%</td></tr> <tr><td>踩天鵝船</td><td>1</td><td>1.1%</td></tr> <tr><td>都沒有</td><td>1</td><td>1.1%</td></tr> <tr><td>淨灘</td><td>1</td><td>1.1%</td></tr> <tr><td>水上摩托車、快艇</td><td>1</td><td>1.1%</td></tr> <tr><td>餵魚</td><td>1</td><td>1.1%</td></tr> </tbody> </table>	活動	人數	百分比	浮潛	46	48.4%	踏(踩)水	64	67.4%	潛水	23	24.2%	划船	37	38.9%	SUP	13	13.7%	海泳	26	27.4%	趴板衝浪	12	12.6%	長板衝浪	5	5.3%	海上遊樂設施	55	57.9%	水上謀拖車	1	1.1%	踩天鵝船	1	1.1%	都沒有	1	1.1%	淨灘	1	1.1%	水上摩托車、快艇	1	1.1%	餵魚	1	1.1%	<p>有接觸過海上活動的 6 年級生大部分都是去海邊踩水，可能是因為踩水不用專人帶領就可以進行。其餘活動幾乎都需要專人帶領如：海上遊樂設施、划船等。</p>
活動	人數	百分比																																															
浮潛	46	48.4%																																															
踏(踩)水	64	67.4%																																															
潛水	23	24.2%																																															
划船	37	38.9%																																															
SUP	13	13.7%																																															
海泳	26	27.4%																																															
趴板衝浪	12	12.6%																																															
長板衝浪	5	5.3%																																															
海上遊樂設施	55	57.9%																																															
水上謀拖車	1	1.1%																																															
踩天鵝船	1	1.1%																																															
都沒有	1	1.1%																																															
淨灘	1	1.1%																																															
水上摩托車、快艇	1	1.1%																																															
餵魚	1	1.1%																																															

<p>請問陪同您參加的人是? (可複選)</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>陪同人</th> <th>人數</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>家人</td> <td>93</td> <td>97.9%</td> </tr> <tr> <td>朋友</td> <td>44</td> <td>46.3%</td> </tr> <tr> <td>教練</td> <td>2</td> <td>2.1%</td> </tr> <tr> <td>教會的老師</td> <td>1</td> <td>1.1%</td> </tr> </tbody> </table>	陪同人	人數	百分比	家人	93	97.9%	朋友	44	46.3%	教練	2	2.1%	教會的老師	1	1.1%	<p>因為如果不是住在海附近，通常家人會在旁邊陪同，就算是跟朋友一起去，也基本上會有家長或是教練。</p>															
陪同人	人數	百分比																													
家人	93	97.9%																													
朋友	44	46.3%																													
教練	2	2.1%																													
教會的老師	1	1.1%																													
<p>如果可以的話，您最想要嘗試哪些活動? (可複選)</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>活動</th> <th>人數</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>海上遊樂設施</td> <td>76</td> <td>59.4%</td> </tr> <tr> <td>浮潛</td> <td>67</td> <td>52.3%</td> </tr> <tr> <td>潛水</td> <td>63</td> <td>49.2%</td> </tr> <tr> <td>長板衝浪</td> <td>56</td> <td>43.8%</td> </tr> <tr> <td>趴板衝浪</td> <td>52</td> <td>40.6%</td> </tr> <tr> <td>海泳</td> <td>46</td> <td>35.9%</td> </tr> <tr> <td>划船</td> <td>45</td> <td>35.2%</td> </tr> <tr> <td>踏水</td> <td>44</td> <td>34.4%</td> </tr> <tr> <td>SUP</td> <td>34</td> <td>26.6%</td> </tr> </tbody> </table>	活動	人數	百分比	海上遊樂設施	76	59.4%	浮潛	67	52.3%	潛水	63	49.2%	長板衝浪	56	43.8%	趴板衝浪	52	40.6%	海泳	46	35.9%	划船	45	35.2%	踏水	44	34.4%	SUP	34	26.6%	<p>大部分的6年級學生最想要嘗試海上遊樂設施，可能因為看到「遊樂設施」4個字眼睛就亮了。</p>
活動	人數	百分比																													
海上遊樂設施	76	59.4%																													
浮潛	67	52.3%																													
潛水	63	49.2%																													
長板衝浪	56	43.8%																													
趴板衝浪	52	40.6%																													
海泳	46	35.9%																													
划船	45	35.2%																													
踏水	44	34.4%																													
SUP	34	26.6%																													
<p>您是否聽過趴板衝浪?</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>回答</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>是</td> <td>53.9%</td> </tr> <tr> <td>否</td> <td>46.1%</td> </tr> </tbody> </table>	回答	百分比	是	53.9%	否	46.1%	<p>我覺得大家可能都聽過衝浪，但加上趴板可能就比較少，但根據圖表，聽過的人居然超過一半，可是前面接觸過趴板衝浪的人卻很少，由此可知，多數人聽過趴板衝浪，但實際玩過的不多。</p>																								
回答	百分比																														
是	53.9%																														
否	46.1%																														

參●結論

一、研究結論

- (一) 趴板衝浪是一種用專門的板子在海上進行的運動，相對於長板、短板技巧學習較不容易，雖然比較冷門但是有較高的挑戰性。
- (二) 進行趴板衝浪運動首先衝浪者本身要先評估自己的體能狀態建議要結伴同行，再來要對地形有一定的了解，裝備的部分一定要有事前的確保，並且會基本的海上自救方式，遇到狀況時要先保持冷靜，回到岸上的方式可以嘗試人體衝浪，才能事半功倍。
- (三) 我的技巧有因核心訓練和下水練習而提升，並且需要持之以恆養成練習習慣，才能有更多突破性進步。
- (四) 我們發現六年級學生有大約 3/4 的人接觸過海上活動，且比較多人參加的是不需要專人帶領的活動。而大約一半的人聽過趴板衝浪。

二、研究建議

- (一) 這次的研究缺少了錄影的畫面，有機會在進行類似的研究，可以加入錄影的畫面。因為衝浪是一個動態的活動，如果用影片的方式呈現會比較容易理解。

- (二) 因為我還是個初學者，所以還沒有進行特技動作的學習，如果技巧成熟的人進行類似的研究建議加入特技動作的部分。
- (三) 關於研究方法的部分，訪談時我沒有追問，所以遺漏了一些需要的資料，進行研究時如有訪談的部分要適時的追問。
- (四) 在問卷結果整理的過程中，發現有容易讓人誤填的選項，所以未來如果要做問卷調查要注意題目形式有無錯誤，若有足夠時間可以進行試填。

三、研究心得

做完這個研究我學到了一些跟趴板衝浪有關的知識，我查了網路資料及實際訪談這兩種方式讓我更了解趴板衝浪運動是什麼，我也發現在做研究的期間我的衝浪技巧有進步，也發現核心運動訓練對趴板衝浪有很大的影響。我要謝謝老師與父母的指導，在我需要幫助或是我卡住的時候都會來幫助我。

經過這個研究讓我更了解我自己，也讓我接觸到了非常多電腦文書的功能，並且改變了我對做事的看法，原本是：「沒差啦！反正只要交的出來就好了。」現在則是：「該做事要先做完，後面才不會很痛苦。」所以，養成先苦後樂的好習慣是非常重要的喔。

李加澤

我也要謝謝廖宥鈞在危急時刻願意和我一起報名這次比賽，這次比賽讓我學到了 google 表單的使用方法與問卷整理的方法，真的是獲益良多，藉由這次活動我也了解了六年級學生對於海洋的經驗，我才發現除了我以外還有一些六年級生玩過趴板衝浪，雖然有時會想放棄這次比賽不過最後還是完成了這份報告，我真的很高興。

廖宥鈞

首先我想謝謝李加澤邀請我跟他一起參加這次的小論文比賽。原本我從來沒想過趴板這類活動，但自從我參加小論文比賽，不僅讓我學到關於各種趴板衝浪的知識，也讓我學到 google 表單的使用方法和問卷統計的方法，而我也從六年級學生填寫的問卷發現原來我一樣六年級的學生想法居然大大不同，原本我以為大多數的人都沒聽過趴板衝浪這項海上運動，但沒想到原來許多人都聽過。中途雖然累，但我和李加澤默契十足，所以很快就做好，真的很感謝李加澤的邀請，這難得的經驗我一定會記在心裡的。

肆●引註資料

一、書籍

Michael Fordham (2010)。衝浪之書：終極指南 **The Book Of Surfing: The Killer Guide**。台北市：十力文化。

花蓮縣中正國小資優資源班 107 級學生 (2018)。中正國小資優資源班 107 級畢業專輯。花蓮縣：中正國小資優資源班。

麥特·厄普森, 邁克·霍爾, 凱文·坎農 (2017)。找查王：看漫畫寫出好報告。台北市：遠流。

董幸正（2014）。中學生小論文寫作完全指導。台北市：寂天文化。

謝其濬、漢寶包（2013）。給中學生的專題寫作術。台北市：親子天下。

二、網站資料

Zechala（2015）。<不專業分享>愛上趴板衝浪 **Bodyborading**。

取自：<https://www.mobile01.com/topicdetail.php?f=293&t=4363867>

東部海岸國家風景區（2017）。衝浪活動。取自：<https://www.eastcoast-nsa.gov.tw/zh-tw/travel/waters/surfing>

林熙磊、張郁梵（2020）。衝浪新手必看技巧！如何判斷乘浪時間點、避免搶浪、遇到離岸流怎麼辦？自救之道大解惑。取

自：https://healthforall.com.tw/?action=article_in&id=4973

無作者（2010）。菜鳥學衝浪~第二堂 認識大海。取自：<https://gravitysurfboards.wordpress.com/>

無作者（2016）。**The Board-QCD**。取自：<http://qcdboards.com/the-board/>

無作者（2017）。台灣衝浪網誌。取自：<https://swelleye.com/blog/>

無作者（2017）。長板和短板有甚麼不一樣？這篇文章跟你說清楚。取自：<https://lifesurferissue.com/2714/wahts-diffrent-between-longboard-and-short-board>

無作者（2020）。第一次衝浪該知道的大小事。取自：

<https://www.thenewslens.com/article/138308#&gid=1&pid=1tj/>

稻草君（2019）。神奇的方形海浪很美？如果看到馬上離開，被捲入了十分危險。取自：<https://kknews.cc/zh-tw/travel/4294ln3.html>