

國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	高等教育深耕計畫		
活動名稱	USR 大學社會責任-戶外探索體驗	指標	B1-3.3 承擔社會責任照顧弱勢學生發展
執行單位	休閒產業經營學系		
活動日期	2018 年 5 月 18 日 星期 五 2018 年 6 月 9 日 至 2018 年 6 月 10 日 星期 六、日 2018 年 6 月 18 日 星期 一		
活動時間	上午 9 時 00 分至中午 12 時 00 分 下午 1 時 00 分至下午 4 時 00 分	活動地點	戶外體驗教育場、教學大樓 B09 教室、松果區、緣園
活動網址			
活動種類	☒ 活動 ☐ 演講／座談 ☐ 工作坊 ☐ 協同教學 ☐ 課程 ☐ 其他：_____		
聯絡人	王俊杰	聯絡電話：03-3283201 #8637 電子信箱：cw7@ntsui.edu.tw	
總參與人數	參與教師 1 人，學生 18 人，校外人士 100 人(單位：桃園市蚵間國小、桃園市光明國中、方舟教育基金會)，合計 119 人		
相關附件			
☒ 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) ☐ 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：_____ ☒ 簽到表 ☒ 問卷資料(每場活動、講座、工作坊請務必做問卷調查) ☐ 其他：_____			

單位承辦人		單位主管		教學業務暨發展中心	
-------	--	------	--	-----------	--

1. 活動內容簡述

107 年高教深耕計畫，期待能夠運用本校專業及資源，善盡大學社會責任，培養學生關懷服務的精神，而國立體育大學休閒產業經營學系擁有戶外專長師資及豐富的戶外教育資源，自 2014 年創立 T. I. D. A.+ 團隊，更以完整的培育系統栽培學生成為戶外教育人才，配合本計畫一共舉辦三場次戶外體驗活動，對象有桃園市偏鄉學校學生以及宜蘭弱勢家庭學生，由王俊杰助理教授指導，帶領 T. I. D. A.+ 團隊以戶外體驗教育帶領國中小學生，讓學生運用專業，發揮關懷服務精神。

以戶外繩索體驗課程為主軸，搭配其他戶外活動，邀請偏鄉學生以及弱勢家庭青少年，這些學生普遍在成長過程中較一般學生缺乏學習機會，自信心較低落，透過冒險教育的方式，讓學員面對未知挑戰的不安感，藉此發掘自我能力，看見自己的優勢，進而建立正向自我認同，創造在一般生活中較難擁有的成功經驗。同時讓本系學生運用其所學專業進行社會服務，不只增加實戰經驗，也培養社會關懷的精神。

2. 執行成果指標(量化與質化)

參與學生回饋：

1. 在帶領這次的課程前就花了一些時間了解這些學員的狀況，畢竟是第一次接觸這樣的學員，也希望能夠設計更貼近他們需求的課程。在一整天的相處過後，發現這些來自弱勢家庭的青少年們，其實都非常的善良，但是比較不擅於表達自己的想法，也普遍都很懼高，對於新的挑戰會比較害怕，可能也和成長的背景有關係，在這次的課程中，就是希望透過高低空的體驗，可以讓學員嘗試去突破，學習用合適的方式去表達，並且面對自己的恐懼。在早上的低空中，這群學員很害羞，很多時候感覺他們其實是有想法的，但是不太敢說，於是在低空的分享就嘗試讓他們用寫的，發現他們內心真的有很多很棒的想法，只是需要時間和合適的方式讓他們表達。下午的高空，很明顯的看到很多的學員都很懼高，在團隊的鼓勵下，還是鼓起了勇氣踏上高空，在高空上有的害怕的大哭、尖叫、抱著柱子不敢動，但在引導員的引導下，嘗試去面對自己的恐懼，和自己對話，這樣的過程很美，看到一個個勇敢的生命，像破繭的蝴蝶一樣，在經歷一番掙扎後展翅飛翔，對我們來說也是一個很棒的學習，學習怎麼和不同的學員相處，怎麼引導他們在很害怕的時候去感受自己的狀態，也學習去同理、陪伴這些在成長過程中比較辛苦的孩子，也在他們的身上看見堅毅、勇敢的生命。
2. 這次帶到一群來自蚵間國小的小朋友，不同於一般都市的學校，他們的身上帶有單純、樸實的氣息。從一開始課程的設計，我們就不斷的再思考怎麼樣能夠讓孩子理

解，怎麼樣讓他們玩的快樂同時也有收穫。在早上的平面和低空活動中，我們希望讓孩子們透過活動，共同解決問題，學習怎麼和彼此溝通合作，也真實的看見團隊中漸漸出現領導者，一位男孩開始會在大家沒有信心完成時鼓勵大家、帶動團隊勇於挑戰的氣氛，透過互相鼓勵，本來覺得不可能完成的學員，也都跟著動起來，決定再多嘗試幾次。下午的高空活動，我們依然秉持著體驗教育的自發性挑戰原則，讓學員準備好再來挑戰，並且可以自己決定挑戰的高度、目標，一開始有幾位女孩有些害怕，完全拒絕參與，但再看著同學們一個一個上到高空後，女孩們也在引導員的鼓勵下鼓起勇氣，當他們達到自己的目標，從高空下來時，臉上洋溢著藏不住的笑容，說著原來我也可以做到。和小朋友互動很不一樣，他們很單純、很可愛，有甚麼想法都會直接表達，表情也會很明顯地透露出情緒，但對我們來說另一個挑戰就是要學習用他們的語言和他們對話，簡單的引導，其實也可以帶出不簡單的效果。

3. 這是我們第一次帶領運動員的團隊進行兩天一夜的戶外課程，他們的身上有著不同於一般學生的特質，堅毅、吃苦耐勞、團體配合度高，我想這些應該都是平時的訓練生活所培養出來的特質。在兩天中，我們不只在繩索場裡，更加入了其他的元素，像是定向、野炊、走繩、夜探、露營等，期待透過不同的戶外元素，讓學員能夠有更多的探索和體驗，也透過活動中的引導及活動後的反思分享，把經驗轉換連結於平時的訓練生活或是比賽情境中。從一開始，學員大多都是帶著來玩的心態來到這裡，但在經過這兩天一夜的課程過後，他們的分享不再只是好玩、刺激而已，有人說學會了在碰到問題的時候想辦法解決，有人說學會和隊友一起合作達到目標，有人說知道了在害怕的時候該怎麼克服，我想兩天的時間很短，或許能帶給他們的收穫不多，但是當他們離開的時候，能夠將這些學習運用在生活中，這樣就足夠了。

3. 活動訊息傳遞方式

☐校內簽辦 ☐學校最新消息 ☐海報

☐ e-mail ☒其他： 發函邀請

(請以文字及拍照或擷取畫面說明傳遞方式，圖片寬度 10CM)

訊息傳遞方式需有照片及說明

活動花絮

活動照片最少 6 張，每張需有照片說明，請排列於 A4 版面內，每張 A4 紙張排列直式 4 張或橫式 6 張照片(每張照片長寬比例要一樣，可設定寬度 8CM)。



開場-環境介紹

彼此認識、目標釐清



午餐 DIY-戶外野炊

校園定向



低空設施體驗-低空獨木橋

低空設施體驗-橫渡小島



低空設施體驗-賞鯨船



高空設施體驗-蔓藤路



高空設施體驗-許願平台



高空設施體驗-高空獨木橋



高空設施體驗-巨人梯



回顧分享

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)

USR 大學社會責任-蚵間國小 戶外探索體驗 計劃書

一、 活動緣起

國小踏入國中，即將進入學習獨立及面對挑戰的青春期，具備團隊合作、挫折忍受、問題解決等能力才能更順利融入及適應截然不同的生活。戶外探索教育結合遊戲與引導，練習自我突破、互信互助、人際溝通，透過正向引導及對話讓參與者從活動經驗中學習，發揮本身優勢及未知的勇氣，並將成功經驗轉換應用於日常生活中，期盼戶外探索活動在即將邁入人生下個階段的重要時刻，留下成長的機會及難忘的回憶。

二、 活動目的

本次體驗教育的課程運用「探索體育」(Adventure-Physical Education)模式，透過冒險活動能產生學習經驗，包含多項元素：我們將參與者從安全與舒適的環境抽離，要求他們嘗試未知與新奇的活動，這些個體將會體驗到未知的與不舒服的經驗、不符期待的以及無可預測的結果，在認知不平衡(disequilibrium)的環境下，個體的行為改變以及團隊間的相互合作而獲得成功，努力的結果所產生有意義的成功經驗。

三、 預期效益

1. 透過挑戰性活動激發向上、堅持、努力的力量，培養挫折忍受及克服問題的冒險能力。
2. 透過活動中的對話及反思引導參與者面對真實的自己，發現自我能力及潛能，將經驗轉化為未來的能量。
3. 透過團隊活動及討論，提升溝通表達、傾聽能力，引導參與者正向回饋及情緒抒發的方式，促進人際關係。

四、 活動對象

桃園市蚵間國小五六年級學生 約 30 人

五、 活動時間

2018 年 5 月 18 日

六、 活動地點

國立體育大學 戶外體驗教育場

七、 活動流程

時間	活動	預期效益	負責人
----	----	------	-----

09:00~09:15	報到、開場、認識 環境、目標確認		王俊杰 助理教 授
09:15~09:30	熱身活動	喚起參與興趣、 集中精神	各組引導員
09:30~10:00	建立全方位價值契 約	創造尊重、開 明、安全的體驗 環境	各組引導員
09:30~10:30	平面活動	建立團隊	各組引導員
10:30~12:00	低空設施體驗	正向表達來面 對、處理問題	各組引導員
12:00~13:00	午餐&休息		
13:00~15:30	高空設施體驗	有勇氣面對挑戰 及恐懼並堅持不 放棄	各組引導員
15:30~16:00	頒發戶外探索結業 證書	期許將正向經驗 運用在生活中	王俊杰 助理教 授
16:00~	賦歸		

USR 大學社會責任-光明國中 戶外探索營 計劃書

一、活動緣起

光明國中羽球隊，是一個訓練自國小學習羽球或有潛力的學生，未來得以進入高中進行長期培訓的團隊，隊上國一至國三的學生共同學習。學校課程多元，社團多采多姿，可充分發揮學生才能，也有科學教育的比賽及活動。想藉由本系戶外探索及體驗教育專業，提供隊上學生多元發展的機會，因此邀請光明國中羽球隊參與以體驗教育、冒險探索為特色之戶外營隊。

二、活動目的

相較於其他團體運動，羽球較注重個人技巧與技術的運動，然而在訓練過程或是雙打組合則需要較多團隊精神的展現，期望在兩天一夜之課程中，透過各種不同目標的活動設計，讓團隊能藉由解決問題、相互尊重、分工合作及活動後的反思分享，培養對壓力的受挫力、建立團隊共同意識及探索自我，並提升凝聚團隊向心力。

三、預期效益

1. 藉由兩天一夜在營隊中的學習，使學員嘗試踏出舒適圈，並學習獨立與照顧自我的能力。

2. 透過團隊的相處與討論，提升溝通表達與傾聽的能力，讓團隊氣氛更加融洽，凝聚團隊向心力。
3. 期望透過一系列具挑戰性之冒險活動，培養挫折忍受力以及解決問題之能力。
4. 能夠發現自我潛能與能力，並有效提升學員對於團隊的表現力，期望在未來的比賽中，能展現更加卓越的成績。

四、活動對象

桃園市光明國中羽球隊 30 人

五、活動時間

2018 年 6 月 9 日至 6 月 10 日

六、活動地點

國立體育大學 校園、戶外體驗教育場

七、活動流程

Day 1			
時間	活動	地點	內容
08:30-09:00	報到	行政大樓一樓	繳交同意書、身體健康調查表，並帶領學員及家長認識環境。
09:00-09:30	大開場	校園	歡迎學員，透過 SHARE 確認此行目標，並進行分組。
09:30-10:00	熱身活動		活絡氣氛，舒展筋骨，讓學員進入團隊。
10:00-10:30	全方位價值契約		「家有家規，學校有校規」，團隊透過討論達成共識，共同擬定規範，使成員能夠自律且自治，建立一尊重、開明、安全的學習環境。
10:30-11:30	定向		校園定向活動，透過地圖與謎題，讓學員用腳探索體大，有助於方向感及團隊解決問題的能力。
11:30-14:00	午餐 DIY		「自己的午餐自己動手做」，教導學員廚房用具的使用及基本炊飯技巧。麵疙瘩、玉米濃湯義大利麵，依當令食材決定餐點。
14:00-14:30	休息		緩和身軀，為下午的挑戰做準備！
14:30-16:30	熱身/平面活動/走繩	松果區	透過攜帶式教具及設計的課程，建立團隊，並喚起熱忱與集中注意力。

			介紹走繩，並與學員偕同架繩。 一種源自於美國之新型態運動，為了在寬五公分之繩上找到平衡，需平靜的心、專注的神情與穩定的節奏，可訓練專注力與肢體協調性，藉由自身的力量與夥伴之支持與鼓勵，體驗這項具挑戰的活動。
16:30-16:40	步行	校園	從繩索場行走至游泳池進行盥洗。
16:40-17:40	洗澡	游泳池	游泳池內淋浴設備為世大運整修後之規格，有充足冷熱水與吹風機、脫水機等基本設備。
17:40-17:50	步行	校園	從游泳池步行至緣園，並放置行李於房間。
18:00-19:00	晚餐時光	緣園	在綠蔭盎然的樹林間與鳥兒的歌聲中，悠遊自適的享受戶外的寧靜，並品嚐飲養滿分的餐盒。
19:00-20:30	夜間探險		體大校園寬廣，跟隨著樹梢間所設計的提示，夜行至松果區志清湖，並觀察路途中的大自然。
20:30-21:00	搭帳棚		學習如何搭建與收拾帳篷，發放睡墊與睡袋，提醒學員愛護與珍惜資源。
21:00-21:30	自由時間		經過一整天豐富充實的活動後，在團隊份內事務完成的前提下，給予學員自由玩樂相互共享的時光。
21:30-22:00	盥洗		刷牙洗臉上廁所，熄燈準備入寢。
22:00	入寢		為明天的冒險充電，晚安。

Day 2			
時間	活動	地點	內容
07:30-07:50	起床盥洗	緣園	晨務盥洗。
07:50-08:30	收帳篷		收拾帳篷，並整理行李。
08:30-09:30	活力早點		前往學生餐廳用餐。
09:30-09:50	走路	繩索場	活絡氣氛，舒展筋骨，讓學員進入團隊。
09:50-10:40	暖身活動 低空 1		透過黑羊白羊、擺盪平衡木、三角平衡、諾亞方舟、橫渡小島、賞鯨船、蜘蛛網、砲洞穿越

10:40- 11:30	低空 2		等場地內之低空設施，進行團隊溝通與合作的關卡，過程中培養對挫折的忍耐力；進而啟動團隊動力以解決問題，並藉由低空設施操作信任活動，為高空繩索課程做準備。	
11:30- 12:30	午餐食光		在綠蔭盎然的樹林間與鳥兒的歌聲中，悠遊自適的享受戶外的寧靜，並品嚐營養滿分的餐盒。	
12:30- 12:50	休息		緩和身軀，為下午的挑戰做準備！並前往繩索場	
13:00- 13:20	穿著裝備		穿著高空設施所需之裝備，高空獨木橋、蔓藤路、繩網、過五關、巨人梯等高空設施，在自我的意志與團隊的鼓勵與支持下，克服內心的恐懼，信任可靠之確保團隊，面對挑戰放手一搏。	
13:20- 15:30	高空活動			
15:30- 15:50	結業式	繩索場	恭喜完成兩天一夜之課程~	
15:50	賦歸			

USR 大學社會責任-弱勢家庭青少年 戶外探索體驗 計劃書

一、 活動緣起

低收入戶、單親、隔代教養、失親、原住民、新移民等家庭，在社會上多為弱勢族群。而來自弱勢家庭的孩子，在成長過程中各方面的資源較為缺乏，方舟教育基金會至 2007 年 12 月成立，開始服務許多弱勢家庭，看見家長為經濟奔波，多忙於工作，陪伴孩子的時間也較少，而間接影響孩子能夠開拓視野和學習的機會較不足，在進入青少年時期後，自我認同感低落的情形越趨明顯，且較缺乏冒險心，不敢嘗試。因此基金會致力於透過各種方式，協助弱勢家庭孩子開拓視野，提供學習機會。

二、 活動目的

本次舉辦一天的繩索挑戰課程，邀請方舟教育基金會服務之弱勢家庭青少年，期待透過冒險教育的方式，讓學員面對未知挑戰的不安感，藉此有機會發掘自我能力，看見自己的優勢，進而建立正向自我認同，創造在一般生活中較難擁有的成功經驗。

三、 預期效益

1. 透過踏出戶外，拓展青少年視野。
2. 藉由低空設施操作過程中，學習適當表達想法與溝通。
3. 提供高空挑戰機會，讓青少年突破恐懼，勇於冒險。
4. 使青少年發現自我優勢，建立正向自我認同並轉換於日常生活。

四、 活動對象

方舟教育基金會服務之弱勢家庭青少年 約 40 人

五、 活動時間

2018 年 6 月 18 日

六、 活動地點

國立體育大學 戶外體驗教育場

七、 活動流程

時間	活動	預期效益	負責人
09:00~09:30	報到、開場、認識環境、目標確認	1. 熟悉環境、工	王俊杰 助理教授

		作人員介紹 2. 說明注意事項		
09:30~10:00	熱身活動	1. 促進成員間彼此認識 2. 透過小活動暖身並評估學員狀態	各組引導員	
10:00~12:00	低空設施體驗	1. 透過低空設施體驗，創造學員間正向互動經驗 2. 引導學員適當溝通，在團隊中表達想法	各組引導員	
12:00~13:00	午餐&休息			
13:00~15:30	高空設施體驗	1. 裝備穿戴及確保教學 2. 高空設施體驗，鼓勵學員突破自我，從中發現自我優勢 3. 引導學員在過程中互相支持	各組引導員	
15:30~16:00	回顧分享	回顧課程、期許將正向經驗運用在生活中	王俊杰 助理教授	
16:00~	賦歸			