

國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	國際戶外冒險領導(GOAL)學程-戶外專業證照與戶外繩索新生訓練		
活動名稱	繩索挑戰新生訓練	指標	C1-3
執行單位	休閒產業經營學系		
活動日期	1. 113 年 9/04 體育推廣系員民專班 2. 113 年 9/27 休閒產業經營學系 3. 113 年 10/11 技擊系射箭隊 4. 113 年 10/25 適應體育系 5. 113 年 12/18 技擊系跆拳道隊		
活動時間	9：00-17：00	活動地點	戶外體驗教育場
活動網址	報名網址或公告網址		
活動種類	<input checked="" type="checkbox"/> 活動 <input type="checkbox"/> 演講／座談 <input type="checkbox"/> 工作坊 <input type="checkbox"/> 協同教學 <input checked="" type="checkbox"/> 課程 <input type="checkbox"/> 其他：		
聯絡人	王俊杰老師	聯絡電話：0920-759-260	
		電子信箱：cw7@ntsue.edu.tw	
總參與人數	參與教師 <u>2</u> 人，職員 <u> </u> 人，學生 <u>15</u> 人，合計 <u>17</u> 人		
相關附件			
<input checked="" type="checkbox"/> 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) <input type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：_____			
<input type="checkbox"/> 簽到表 <input type="checkbox"/> 問卷資料(每場活動、講座、工作坊請務必做問卷調查)			
<input checked="" type="checkbox"/> 活動照片 <input type="checkbox"/> 其他：			

單位承辦人		單位主管		教學業務發展組	
-------	--	------	--	---------	--

1. 活動內容簡述

國立體育大學繩索場: 大一新生戶外挑戰體驗規劃

活動名稱：大一新生繩索挑戰體驗日

活動目標：

1. 促進新生之間的認識與互動，增進團隊合作與信任感。
2. 培養學生挑戰自我與克服困難的能力。
3. 體驗繩索活動的樂趣，並建立安全參與戶外運動的基礎知識。

活動時間與地點：

- 時間：一天（上午 9:00 至下午 5:00）
- 地點：國立體育大學繩索場

活動流程

1. 開場與分組（9:00–9:30）

- 主持人介紹活動目的及流程。
- 分組後進行暖身活動，增進彼此熟悉度並調整狀態。

2. 基礎技術教學（9:30–10:30）

- 安全裝備教學：學習正確穿戴安全帶、頭盔及使用主繩、副繩。
- 基礎繩結示範：如 8 字結、雙套結等實用結繩技術。
- 安全規範講解：強調活動中遵循指導員指示的重要性。

3. 高空挑戰體驗（10:30–12:30）

- 挑戰項目：勇氣之橋（行走繩橋）、垂直攀爬與速降。
- 學生輪流參與並在教練指導下完成，其他成員在場助威鼓勵。

4. 午餐與休息（12:30–13:30）

- 提供簡易便當，鼓勵小組互動與討論上午活動感受。

5. 團隊挑戰任務（13:30–15:30）

- 空中合作任務：以小組為單位，完成高空繩索間物品運送，增強團隊溝通與合作。
- 設置競賽環節，增加挑戰趣味性與成就感。

6. 活動反思與結束（15:30–16:00）

- 小組分享心得，討論如何將挑戰精神應用於學習與生活中。
- 主持人總結並頒發「挑戰勇氣徽章」以資鼓勵。

注意事項：

1. 活動全程由專業教練與安全員監控，確保安全。
2. 參與學生需穿著運動服與運動鞋，並事先填寫健康聲明書。
3. 每組配備急救箱，並安排應急計劃應對突發情況。

本活動將透過多樣化的挑戰項目與團隊合作，幫助新生快速融入校園生活，並提升彼此的信任與凝聚力。

2. 執行成果指標(量化與質化)

1. 113 年 9/04 體育推廣系原民專班 45 人
2. 113 年 9/27 休閒產業經營學系 58 人
3. 113 年 10/11 技擊系射箭隊 47 人
4. 113 年 10/25 適應體育系 50 人
5. 113 年 12/18 技擊系跆拳道隊 14 人

以下為回饋單做質化成果

學生回饋（一）

這次的繩索挑戰活動讓我印象深刻，特別是垂直攀爬項目。一開始我真的很害怕，但在同學們的鼓勵下，我嘗試著一步步向上爬，最後完成了挑戰！這讓我學會了突破自我，勇敢面對困難。這種體驗不僅有趣，還讓我更加相信自己未來在大學生活中能克服各種挑戰。

學生回饋（二）

團隊挑戰環節是我最喜歡的部分。透過合作完成高空物品運送，我們小組從一開始的手忙腳亂到後來的默契十足，讓我感受到了團隊合作的重要性。印象最深的是，在某個任務中我們需要迅速傳遞物品，但由於沒有分工明確，物品幾次掉落，導致浪費了很多時間。後來我們停下來討論，重新分配每個人的角色，最終順利完成了挑戰。這讓我學會了溝通的重要性，尤其是在面對壓力時，冷靜下來找方法比埋頭苦幹更有效。活動過後，我覺得自己和同組同學的關係更緊密了，這對我們未來四年的相處很有幫助。

學生回饋（三）

安全教學部分對我來說特別實用，我以前從來沒有接觸過這類戶外活動，學到了很多知識，例如如何正確使用繩索和結繩技巧。雖然看起來只是一些簡單的動作，但其實非常重要，因為它們保障了我們的安全。我覺得這些技能未來還能應用在更多戶外活動中。

學生回饋（四）

垂降挑戰真的是一場心理大考驗！當我站在高處時，往下看覺得腿都軟了，但教練不斷鼓勵我，並一步步指導我如何正確操作。當我鼓起勇氣向下滑時，心裡的恐懼逐漸被興奮取代，那種高速下降的感覺雖然緊張，但同時也非常刺激。當我順利降到地面時，感覺自己完成了一件了不起的事。這次垂降讓我學會了如何在壓力下保持冷靜，也讓我更加相信，只要遵循正確的方法，任何看似困難的事情都可以克服。我很期待未來能參與更多這樣的挑戰活動！

學生回饋（五）

整個繩索挑戰活動讓我對團體活動有了全新的認識。活動安排得非常緊湊，但每一個環節都充滿挑戰性與意義。午餐時我們和小組成員一起討論上午的經歷，大家都分享了自己的得失，有人提到克服了恐懼，有人說學到了新的技能，還有人表示發現了自己的潛能。這種互動讓我們的感情更加深厚，也讓我感受到身處這個班級的溫暖和支持。我覺得這次活動不僅是一次挑戰體驗，更是我們大學生活的起點。整個活動結束後，我回顧了一天的經歷，感到既充實又有收穫。這次繩索挑戰不僅讓我學到了實用的技能，更讓我體驗到了團隊合作的魅力，還幫助我克服了許多心理障礙。對我來說，這次活動不僅是一個戶外挑戰的體驗，更是我大學生活的起點。未來四年，我希望能與我的同學們繼續一起挑戰自我，共同成長。我相信，這次活動帶給我的勇氣與信念將成為我面對未來各種困難時的重要支撐。

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：_____LINE 群組_____

(請以文字及拍照或擷取畫面說明傳遞方式，圖片寬度 10CM)

戶外新生訓練是運用上述學生戶外專業證照能力，帶領全校新生班級分梯參與新生訓練活動，在校內的戶外體驗場進行，目的提供新生熟悉彼此同學，了解學校環境與相關課程，運用繩索挑戰體驗活動，引發新生團隊合作之精神，增加學習興趣與問題解決能力，降低大一新生休退學率。

活動前的規劃：對大學新生的能力、需求以及可能在繩索課程中面臨的挑戰進行個別評估。確保繩索課程設施符合所有安全標準和法規。提供安全裝備，如安全帶、頭盔和手套。並對工作人員進行培訓，教授如何與新生互動，包括溝通技巧、行為管理策略和應急程序。

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)。



適體系進場



適體系高牆活動



適體系高空活動



適體系高空繩網活動



射箭隊大一活動與校長大合照



射箭隊高空體驗



射箭隊高牆活動體驗



射箭隊熱身



產經系大一課程集合



產經系平衡木課程



產經系高空課程



產經系高牆體驗



產經系低空課程



產經系大一合照



體推原專班高空體驗一



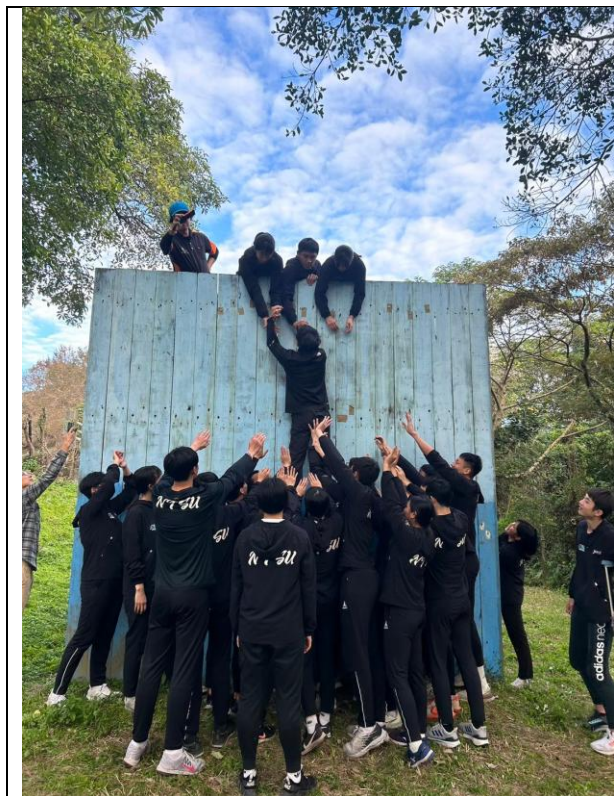
體推原專班高空體驗二



體推原專班高空體驗三



體推原專班高空體驗四



跆拳道高牆體驗



跆拳道高空體驗



跆拳道擺盪平衡木體驗



跆拳道獨木橋體驗



跆拳道大一活動結束與朱木炎教師合照

4.活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)

課程活動：

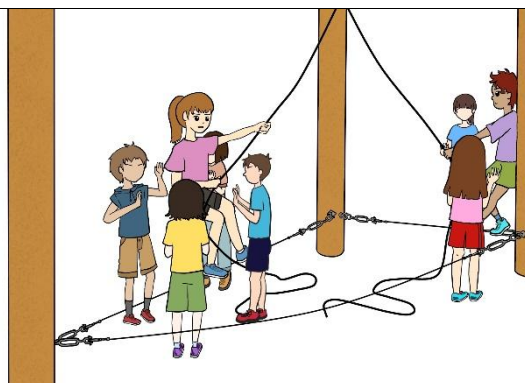
時間	活動	目的
9:00	報到	確認參與者
9:30-10:00	熱身與平面活動	以輕柔的熱身運動和伸展活動開始一天，為新生在生理和心理上做好準備，迎接接下來的挑戰。
10:00-12:00	低空活動	從繩索課程的低空設施活動開始，例如地面障礙或靠近地面的活動。這讓新生能夠建立對自己和設備的信心和信任。通過各種團隊合作活動，促進成員之間的溝通、合作和信任，並培養團隊精神。
12:00-13:00	中午用餐	享用美味中餐
13:00-16:00	高空挑戰活動	隨著參與者變得舒適和自信，逐步引入更具挑戰性的高空挑戰。提供懸掛在高空的挑戰，讓新生克服對高處的恐懼，並培養勇氣和自信心，學員與引導員們在整個過程中提供鼓勵和支持。
16:00-17:00	分享與反思	慶祝每位新生挑戰完成的成就，並發現他們在整個一天中的努力和進步。提供開放式討論環節，讓新生分享他們的感受和體驗，並促進情感交流和支持。

預期效果：

1. 身心發展：通過挑戰自己和克服困難的過程，促進新生的身心發展。
2. 增強自信：成功完成各項挑戰和任務將增強新生的自信心和自尊心。
3. 團隊合作：通過團隊合作活動，培養新生的團隊合作精神和溝通能力。
4. 建立社交技能：提供情感交流的機會，促進新生的社交技能和情感連結。



低空設施(賞鯨船)



低空設施(三角平衡)

		
<p>低空設施(擺盪平衡木)</p>	<p>低空設施(低空獨木橋)</p>	
		