

## 國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	高教深耕計畫		
活動名稱	戶外體驗教育課程(含射箭隊/超跑生)	指標	B1-3
執行單位	休閒產業經營學系		
活動日期	111 年 9 月 29-30 日 星期四-五		
活動時間	13:00-17:00	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	聯絡電話：0920-759-260	
		電子信箱：cw7@ntsu.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 校外人士 <u>  </u> 人(單位：國立體育大學休閒產業經營學系)		
相關附件			
<input 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 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

### 一、 課程目標

國立體育大學為完善弱勢學生(以下稱超跑生)協助機制，透過輔導方式扶助超跑生，提供學習機會。承擔社會責任，照顧弱勢學生發展，此次讓射箭隊中的超跑生與射箭隊團隊一起進行活動。本次課程期待能透過戶外體驗活動，促進球隊凝聚，並強化球員心理素質。藉由低空繩索設施體驗，協助超跑生與射箭隊隊員彼此間建立支持性互動關係，良性處理團隊衝突，並藉由高空繩索設施體驗，超跑生及其他隊員增加內在專注力，培養面對壓力時的自我調適能力，提升比賽成績。

## 2. 執行成果指標(量化與質化)

### 學生 A 心得

各位同學好，相信大家參與昨天整天的繩索挑戰課程，雖然氣溫偏冷，但是大家團結在一起進行活動，互相支持與幫忙，完成挑戰目標，都有一些學習與收穫，1.今天一整天下來最印象深刻的活動，請描述你參與的心得。A：我印象最深刻的活動，不是最後的試膽大會，而是一開始在小組認識的時候，玩的低空獨木橋，全部人都要站在獨木橋上面保持平衡，很需要耐心，也很需要大家溝通合作，如果大家都不主動出來講話的話，很難完成這個任務，但後來我們組還是有完成，大家都很認真很專注的想達成任務。2.今天操作的高空，對你來說的刺激程度1~5，為什麼？在上面的心情怎麼樣。A：我覺得是5分，因為其實我平衡感不太好，然後我們挑戰的又是高空平衡木，站在上面還有風，就會一直覺得平衡木在搖，而且一開始不是很信任自己的隊友，就怕會直接摔下來，心情其實很忐忑，不知道自己到底可不可以成功完成這個任務，但後來成功之後又很有成就感，覺得自己其實還是蠻勇敢的。3.在翻越了那道高牆以後，對於完成活動的自己有什麼想說的嗎？對於協助你完成活動的夥伴，有什麼想感謝的嗎？A：想對自己說，謝謝自己願意去嘗試，願意主動先上去拉自己的同學，希望未來的自己也可以保持這樣的態度，不管是對自己還是對別人，都能熱情主動，不害怕嘗試新鮮事物；想對那天的所有夥伴們說，謝謝大家願意團結合作，把每個人都送上去，讓大家踩的幾位同學辛苦了，謝謝你們不怕髒，犧牲自己的衣物，讓大家很有安全感，謝謝其他在下面保護的人，每個人都專注在同一件事情上面時，那種感覺是很有一個團隊的氛圍的，很安心。

### 學生 B 心得

1.今天一整天下來 最印象深刻的活動，請描述你參與的心得。最深刻的活動是全組要利用三根木條橫跨三個箱子。一開始我們都覺得看起來很簡單，後來我們操作了好久~有時候是因為木條沒拿好，有時候是因為人沒站穩掉下去，但大家很快討論 解決辦法和調整過河順序的安排，重來了三次才成功抵達最遠的那個島。第二次操作重複的任務，我們卻沒有一次就完成，因為引導員給了我們一個限制，限制就是只有團隊的兩個人可以發言，其他人都不能說話，為渡島增加了許多難度，也讓我發現團隊溝通的重要性。2.今天操作的高空，對你來說的刺激程度 1~5，為什麼？在上面的心情怎麼樣。5!!! 在下面看同組的學長很輕鬆的快速完成了，就自告奮勇的當第二個上獨木橋的人，在爬到要離開梯子時我就覺得不妙了！還沒到獨木橋的高度我就抖的不行了，從下面看不高，從上面看真的好高好高。但踏上獨木橋邁出第一步之後就會覺得不得不繼續向前走，最後完成我真的覺得超棒！但應該不會再挑戰高空活動了... 3.在翻越了那道高牆以後，對於完成活動的自己有什麼想說的嗎？對於協助你完成活動的夥伴，有什麼想感謝的嗎？我想謝謝當時把我拉上去的夥伴，因為我的體重不輕，但他們都沒有因為太重而放手。還有讓我踩著上去的兩個同學，他們抬了很多上去都沒有怨言，真的非常感謝！還有一整天帶領我們的引導員，他們真的很專業也很用心，不論是帶我們反思還是提醒我們上高空及擔任確保應該注意的事。

### 學生 C 心得

今天一整天下來 最印象深刻的活動，請描述你參與的心得。最印象深刻的活動是擺盪平衡木，我們組總共八個人，任務是全部人站在平衡木上並唱一首歌。我們在過程中嘗試很多種方法，像是一個一個上去、一人從中間上其他人再從旁邊上、兩個人拉著一起上等等，其中需要非常多的團隊溝通及討論，相互配合也是很重，大家一起同心協力完成任務的那刻，真的有滿滿的成就感，有種終於完成這項不可能的任務的感覺，非常好玩。2.今天操作的高空，對你來說的刺激程度 1~5，為什麼？在上面的心情怎麼樣。大概 4 分，可能因為之前玩過大擺盪，那個刺激程度遠比高空平衡木來得更高，當然在高空平衡木上也是

很可怕，必須克服恐懼，勇敢踏出第一步，在旁邊完全沒有地方支撐的平衡木上前行，甚至是與對面的同學交換位置繼續往前，那刻更是最令人害怕的時候。在準備下降時也同樣令人感到害怕，必須相信下面的組員們，慢慢地朝木頭的一側坐下，腳抵著木頭，讓收繩員慢慢地將我放下，這過程可以說是從情緒的最高潮降到最低，蠻刺激好玩的！3.在翻過了那道高牆以後，對於完成活動的自己有什麼想說的嗎？對於協助你完成活動的夥伴，有什麼想感謝的嗎？我覺得這項活動的寓意非常深刻，當老師說這道高牆象徵著未來可能遇到的困難，而自己也必須克服，再加上同伴的幫助，才能完成極具挑戰的任務。感謝在底下的夥伴們，尤其是願意犧牲自己讓同學們踩的男生，就算同學們的鞋底有多髒，他們都沒有怨言的直接蹲下幫忙運送將近四五十人，真的很佩服，也覺得他們願意付出的心很優秀，也感謝在高牆上願意拉我一把的同學們，沒有他們我也沒辦法順利翻過這道高牆，更謝謝老師帶我們體驗這項活動，讓我感觸良多。

#### 學生 D 心得

1.今天一整天下來最印象深刻的活動，請描述你參與的心得。

最有印象的是一早的解繩結活動，第一回合只有簡單的調換站位，因此我們很快就將繩子成功解開。而第二回合指導員加高了難度，除了位子的調換同時讓我們與非鄰近的隊友交換繩子的一端，大大提升了挑戰。我們就像那坨看似無解的繩子糾結在了一起，令人意外的是大家在解繩的過程中不斷地去思考去想辦法，並沒有人置身事外，哪怕是平常班上不太接觸到的同學也都開口加入了討論！最後在大家的努力不懈下我們成功解開了繩子，我還意外的發現自己的左右兩手竟然是同一條，害大家在原地僵持許久真的很有趣～

2.今天操作的高空，對你來說的刺激程度 1～5，為什麼？在上面的心情怎麼樣。

我覺得有到 4 其實我不怕高，但對於攀爬的東西帶有一點恐懼。攀爬過程中我很緊張一直在思考下一腳要踩在哪裡，手的支撐點會不會抓不到。可是最後一步跨上平台後，眼前的遼闊安撫了我不安的心情，藍天白雲伴隨一陣陣的微風，雖然有點冷到發抖，但空氣中彷彿凝結一般，這陣子的壓力與煩惱皆凍結在此刻。讓我最感到困難的是放開手向前跳出的一步，畢

竟只有一根繩索繫在身上，而且要去抓住懸空的把手，我在上面猶豫了很久也差點軟腳。後來在底下隊友的鼓勵下我勇敢跳了出去，也發現原來距離沒有自己想像中的那麼遠，同時也收穫了不少的成就感。活動結束也讓我反思到，其實有時困難在眼前，或許會有許多猶豫與不安，但只要信念夠堅定，放手一搏眼睛一閉牙咬緊就可以成功克服問題。

3.在翻越了那道高牆以後，對於完成活動的自己有什麼想說的嗎？對於協助你完成活動的夥伴，有什麼想感謝的嗎？

我一開始看到那面牆還在思考怎麼可能人可以翻過去，因為手沒有著力點，也不像攀岩場一樣有石塊可以踩踏。在老師講解後開始活動，班上有兩位壯丁自願當撐大家上去的人，真的太帥了超級感動！！！因為場地濕濕的其實大家的鞋子都有些許的泥濘，但他們為了任務的完成卻絲毫不介意衣服上的髒污也很認真把每個人都頂上了高牆。在下方的所有同學以及學長姐也舉高雙手保護著上高牆的人，防止人員摔落的危險！我到最後關頭才被推上去，一開始我很擔心我會不會過不去，可是下面同學的助力以及上面同伴有力的臂膀讓我在還沒反應過來的時候就安全的落地。真的快到我來不及回過神，後來就發現哇嗚我已經站上來了。結束活動後我覺得就像老師告訴我們的，這四年的大學生活中甚至到出社會我們都會遇到重重難關，但不要忘記身後有一群陪伴自己的人，不管是同學、老師、學長姐、家長都會是我們有力的支柱與避風港。

### 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：\_\_\_\_\_

(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

### 1、課程說明

1. 課程時間: 9/29-30 下午
2. 課程地點: 國立體育大學 戶外體驗教育場
3. 課程對象: 國立體育大學射箭隊教練及球員
4. 預計人數: 共 45 人。
5. 設計架構與內容說明

### 2、預期效益

1. 促進球隊凝聚，建立支持性球隊關係。
2. 增加選手抗壓性及自我調適能力，提升比賽穩定性。
3. 透過反思引導，讓選手將實際冒險經驗轉換於未來生活中。

### 3、人力配置與職務分配

職務	人數	工作
引導員	4 位	教案預備、課程執行
安全技術人員	1 位	設施前置架設與檢查、緊急意外事件處理

## 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)。



圍圈回饋分享

實際教案進行



進行高空體驗一



進行高空體驗二



學生進行高空確保



進行高空體驗三



**4.活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)****活動流程**

時間	主題	內容
09:00-09:30	環境認識	熟悉環境、工作人員介紹、說明注意事項
09:30-10:00	熱身活動	簡單的介紹及熱身活動，促進團隊氣氛，確認學員狀態，並釐清課程目標。
10:00-11:00	平面活動	透過攜帶式教具及經由設計的活動，建立團隊共識，並喚起熱忱與集中注意力。
11:00-12:00	低空設施體驗	藉由黑羊白羊、擺盪平衡木、三角平衡、諾亞方舟、橫渡小島、賞鯨船、蜘蛛網、砲洞穿越等場地內之低空設施，進行團隊合作任務，建構問題解決及溝通協調能力。
12:00-13:00	午餐休息	
13:00-13:30	裝備穿戴確保教學	穿著高空設施所需裝備，並學習安全確保技術，以進行接下來的高空設施體驗。
13:30-16:30	高空設施體驗	本場地高空設施高度約為9米(三層樓)，藉由高空體驗，在自我意志與團隊的鼓勵與支持下，克服內心的恐懼，學習自我調適，面對挑戰放手一搏。
16:30-17:00	回顧分享	回顧整天課程，並經由引導反思將學習經驗連結於生活。
17:00-	賦歸	