

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	東眼山戶外體適能教育課程活動	指標	C5-1 產業實習
執行單位	體育研究所		
活動日期	112年11月18日 星期六		
活動時間	08:00-15:30	活動地點	東眼山森林遊樂園
活動網址	https://forms.gle/tcE633QeG4mHKMGt8		
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 type="checkbox"/> 課程 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
聯絡人	蕭靖山	聯絡電話：0980424962	
		電子信箱：1120121@ntsu.edu.tw	
總參與人數	參與教師 <u>3</u> 人，職員 <u>0</u> 人，學生 <u>19</u> 人，合計 <u>22</u> 人 校外人士 <u> </u> 人(單位： <u> </u>)		
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 checked="" 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	潘義祥	單位主管	教學業務發展組

參訪單位資料	
單位/公司名稱	東眼山森林遊樂區
地點/公司地址	桃園市復興區成福路 600 號
接待人/公司聯絡人	蕭如軒(無痕山林教育活動講師)
公司簡介	<p>東眼山國家森林遊樂區，過去曾是林業署(舊稱林務局)的伐木林班，留下了許多林業遺跡，如集材機、索道、台車等，隱身在知性步道旁。現今漫步在雲霧繚繞、整齊美麗的柳杉林間，拾級而上登頂海拔 1,212 公尺的東眼山一覽桃園到大台北的景緻。東眼山豐富的生態，擁有約 43 種山鳥，以及為數眾多的哺乳動物。春季賞櫻、夏季白天蟬和夜間各種青蛙比大聲，秋季東眼山林道染上濃濃的秋愁！</p>
參訪目的	<p>一、透過戶外山野教育課程之規劃及參與體驗，實踐體適能教育之精神。</p> <p>二、山野教育活動首重安全，因此山野教育必然得包含以「安全」為基礎的課程與教學，在山野環境中以登山健行作為課程基礎，連結環境資源的課程。</p> <p>三、山野教育課程應包含「前」：為了進入山野所需的先備課程說明(含安全知能、體能訓練、裝備選用、環境與活動風險、探索體驗、團體動力學、山區生態、山野文化、各類主題探索或方案課程等)；「中」：在山野場域裡進行的各項實作體驗的課程與教學活動(包含山林哲學、課程設計、教學活動設計、教學方法及策略等)；以及「後」：課程評估與反思和多元評量等。</p>
參訪過程	<p>東眼山戶外體適能教育課程活動</p> <p>08:00 體大教學研究大樓一樓門口集合(搭遊覽車前往)</p> <p>09:40 戶外體適能與無痕山林教育(東眼山森林遊樂區遊客中心)</p> <p>11:30 東眼山三角點 1212M 海拔</p> <p>12:30 東眼山森林遊樂區遊客中心用餐</p> <p>14:00 起程回校</p> <p>15:30 回到體大</p>

<p>參訪成效</p>	<p>東眼山無痕山林體適能教育活動，促進學生對戶外休閒活動與體適能實踐的體驗，戶外教育雖然有風險但卻很有意義，可以提升全人健康及體適能狀態，探討戶外、森林、健身、休閒的身心療癒機制，走向自然讓身心自然安好，值得我們好好去體驗大自然的美好。大自然戶外教育猶如一座寶山，值得我們細心開採，此次的活動特別有意義，帶領大家走向大自然，體驗無痕山林之教育意義。</p>
<p>參訪檢討</p>	<p>原本預定八點出發的遊覽車因故晚到，加上遇到長庚大學路跑活動進行封路，導致行程有所延遲，因此在東眼山的行程變得較為緊湊，無法細細品嚐漫步山林之間適，是美中不足的地方。</p>
<p>建議/改進事項</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可以再加強與遊覽車公司之時間及行程溝通。 2. 若有留意到路跑活動，可以提早做路線及時間之調整。

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)。



出發前的破冰及暖身活動



東眼山遊客中心大合照



無痕山林教育解說



抵達東眼山三角點



用餐及心得分享



活動圓滿完成

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程)

活動主題：東眼山無痕山林戶外體適能教育課程活動

領導人：潘義祥教授、楊惠君老師、蕭如軒博士

地點：東眼山國家森林遊樂區(地址：桃園市復興區霞雲里成福路 600 號)

主辦單位：國立體育大學 體育研究所

活動時刻表：

08:00 體大教學研究大樓一樓門口集合(搭遊覽車前往)

09:40 戶外體適能與無痕山林教育(東眼山森林遊樂區遊客中心)

11:30 東眼山三角點 1212M 海拔

12:30 東眼山森林遊樂區遊客中心用餐

14:00 起程回校

15:30 回到體大

注意事項：

一、分組活動：以團隊方式前進 不能脫隊單獨前進 注意夥伴安全 互相支持。

二、用品衣物:運動衣(並多帶衣服下山時替換)、運動鞋、防風外套、雨衣(看天候)、1000CC的水、簡易背包及隨身口糧。

三、到家請回訊息報平安，戶外活動安全是唯一的。

與會學生心得分享：

感謝此次參與所有夥伴，此次能夠來到東眼山登山健行一日遊，主要是修習潘教授本學期開授體適能教育研究課程，我很開心成為此次參與活動並成為其中一員，很少從事登山的我，對我來說可以更親近接近山林的時刻，在行前我做了許許多多的準備，包含查詢氣候狀況、服裝整治、雨衣補給以及糧食補充等等，對於登山很少的我是有很大的幫助，平常在都市渲染的環境之下，很難有機會與大自然接近的機會，但，這次我登上東眼山山頂對每一個人都是自己的挑戰，但我認為在攀登過程當中十足讓我感受山林震撼和百態，對於我們所處的環境更需要有積極的心去保護，雖然社會中有些人會破壞生態，但大多數仍有愛護自然的心情去感受生態的美希望自己經歷的種種皆能使得我有個更堅韌毅力的力量走好每一里路，闖出自己的極限。(王文忠同學)