

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 USR Hub 計畫 - 「培養負責任的自然環境使用者：無痕山林教育的在地扎根計畫」		
活動名稱	戶外體驗暨無痕山林課程	指標	[USR Hub_B]
主辦單位	國立體育大學國際運動管理與創新博士學位學程		
活動日期	<u>111</u> 年 <u>2</u> 月 <u>26</u> 日 星期六 <u>111</u> 年 <u>3</u> 月 <u>12</u> 日 星期六 <u>111</u> 年 <u>4</u> 月 <u>9</u> 日 星期六 <u>111</u> 年 <u>4</u> 月 <u>23</u> 日 星期一至 <u>4</u> 月 <u>24</u> 日 星期二 <u>111</u> 年 <u>6</u> 月 <u>18</u> 日 星期六 <u>111</u> 年 <u>6</u> 月 <u>19</u> 日 星期日 <u>111</u> 年 <u>7</u> 月 <u>9</u> 日 星期六 <u>111</u> 年 <u>8</u> 月 <u>21</u> 日 星期日 <u>111</u> 年 <u>9</u> 月 <u>19</u> 日 星期一 <u>111</u> 年 <u>10</u> 月 <u>15</u> 日 星期六 <u>111</u> 年 <u>11</u> 月 <u>5</u> 日 星期六 <u>111</u> 年 <u>11</u> 月 <u>13</u> 日 星期日 <u>111</u> 年 <u>11</u> 月 <u>19</u> 日 星期六		
活動時間	同上	活動地點	國立體育大學
活動網址	無		
授課教師	陳龍弘	聯絡電話：03-3283201 #8654	電子信箱：fjudragon@ntsue.edu.tw
總參與人數	參與學員 <u>91</u> 人		
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 <input type="checkbox"/> 其他：			
開課單位承辦人		開課單位主管	教學業務發展組承辦人

1. 活動內容簡述

本計畫著力於建構在地化的無痕山林教育策略，為使無痕山林之理念能夠落實於在地生活中，故辦理戶外活動體驗課程。藉由定向越野及無痕山林等活動，吸引附近在地居民及機關團體參與，進而將環境倫理以及環境永續之概念融入戶外活動課程的實際體驗。透過本活動引起附近機關團體及在地居民對於環境永續之意識，將無痕山林之種子散播出去，讓無痕山林之理念得以落實於生活，使其對於社區環境產生使命感，以達到人與自然和平共處之理想。

2. 執行成果指標(量化與質化)

量化：

1. 總計辦理 13 梯次戶外體驗暨無痕山林課程。
2. 活動參與人數總計 91 人次。

質化：

1. 本計畫已有數名在地國高中教師一同參與本計畫辦理之戶外活動體驗營，並進階參與本計畫辦理之工作坊及初階種子教師培訓營，其中有 1 所學校教師表達願意將無痕山林之理念融入學校教學活動中，讓無痕山林之種子從中等教育開始。
2. 本團隊與龜山在地茶園及楓茶米休閒農業發展協會合作，透過在地多元課程，讓學生及在地居民可以理解在地生態環境，喚起對於這片土地的環境保護，進而推動龜山地區環境永續發展。

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：親自拜訪龜山地區學校、里長及機關團體

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)。



無痕山林初階種子教師培訓室內課程上課情形



無痕山林初階種子教師培訓戶外課程實作



無痕山林初階種子教師培訓戶外野炊實作



休閒行為研究課程進行龜山地區特色環境考察



休閒行為研究課程進行龜山地區特色環境考察



龜山地區國中參與戶外體驗暨無痕山林課程

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)						
滿意度調查：						
主題內容	非常滿意 5分	滿意 4分	沒意見 2分	不滿意 1分	非常 不滿意 0分	平均分數
1. 請問您對講師分享內容的滿意度為何?	89%	11%	0%	0%	0%	4.89
2. 請問您對安排的講師滿意度為何?	91%	9%	0%	0%	0%	4.91
3. 專題演講內容符合您的需求?	79%	16%	5%	0%	0%	4.69
4. 我認為講座主題目標明確，內容充實豐富。	93%	7%	0%	0%	0%	4.93
5. 我認為講師教學準備充分，解說清晰易懂。	84%	13%	3%	0%	0%	4.78
6. 我認為講師教學生動活潑，善於啟發學習。	96%	4%	0%	0%	0%	4.96
7. 請問您對此次活動場地設備的滿意度為何?	92%	1%	7%	0%	0%	4.78
8. 請問您對此次活動的工作人員滿意度為何?	98%	2%	0%	0%	0%	4.98
9. 請問您對此次活動時間的安排滿意度為何?	94%	1%	5%	0%	0%	4.84
10. 請問您對本活動整體的滿意度為何?	93%	4%	3%	0%	0%	4.87




林冠妤



- ✓ 2015年入選 定向越野中華代表隊
- ✓ 2016年亞錦賽代表隊
- ✓ 2016年北京定向週 台灣唯一受邀女選手
- ✓ 2017年世青賽代表隊
- ✓ 2017年亞青賽第四名
- ✓ 2018年亞錦賽代表隊
- ✓ 2019年全大運 銅牌

 peanutbabo



來自瑞典語的原意：
「借助地圖、指北針及器具來穿越一個未知的區域，安全地抵達目的地。」

What we need?



Take my map and compass.
Here we go!!



But, wait!!
how to read an orienteering map?







The colors on the maps



植被類 Yellow

	空旷地 Open land
	稀树空旷地 Open land with scattered trees
	杂草地 Rough open land
	稀树杂草空旷地 Rough open land with scattered trees
	果林 葡萄园 Orchard Vineyard
	耕地 Cultivated land

植被類 Green

	慢跑树林 Forest: slow running
	慢跑低矮丛林 Undergrowth: slow running
	慢行树林 Forest: difficult to run
	慢行低矮丛林 Undergrowth: difficult to run
	通行困难树林 Vegetation: very difficult to run, impassable
	单向可跑树林 Forest runnable in one direction
	明显植物边界 Distinct vegetation boundary
	不明显植物边界 Indistinct vegetation boundary
	特殊植物符号 Special vegetation features

橄欖綠=禁區

植被類 White

	可跑树林 Forest: easy running
--	---------------------------

水坑、积水塘
 篮球场、运动场地
 禁區(禁止通行)

規劃方向與路徑、奔向指定的目標
 賽程設計：謝清良



水體類 Blue

	湖泊 Lake 池塘 Pond
	水坑 Waterhole 井 Well
	不能通过的河流 Uncrossable river
	河流 Crossable watercourse
	溪流/水渠 Crossable small watercourse
	季节性溪流/水渠 Minor water channel
	不能通过的湿地 Uncrossable marsh
	湿地 Marsh 泉 Spring
	细沼 Narrow marsh
	季节性湿地 Indistinct marsh
	特殊水体符号 Special water feature



人造類 Black

	高级公路 Motorway
	公路 Major road
	车路 Minor road
	车道 Road
	车径 Vehicle track
	步道 Footpath
	小径 Small path
	不明显小径 Less distinct small path
	不能通过的石崖 Impassable cliff
	可通过的石坎 Passable rock face
	崖墩/悬崖 Rock pillars/cliffs
	岩坑 Rocky pit 山洞 Cave
	石块 Boulder
	巨石 Large boulder
	石群 Boulder field

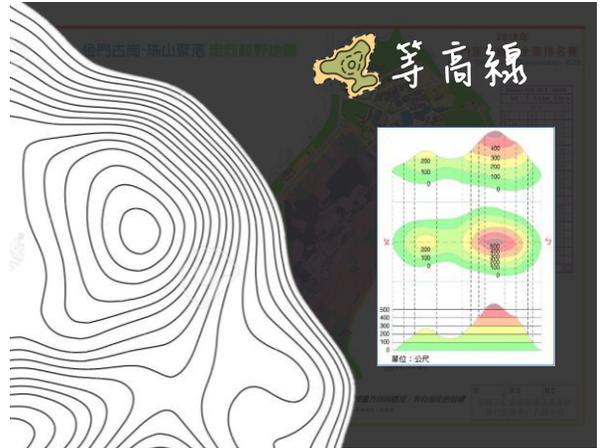


符號類 Red

	起点 Start
	定向路线 Line
	检查点 Control point
	检查点编号 Control number
	必经路线 Marked route
	终点 Finish
	危险区 Dangerous area
	禁止通行 Forbidden route
	急救站 First aid post
	供水站 Refreshment point

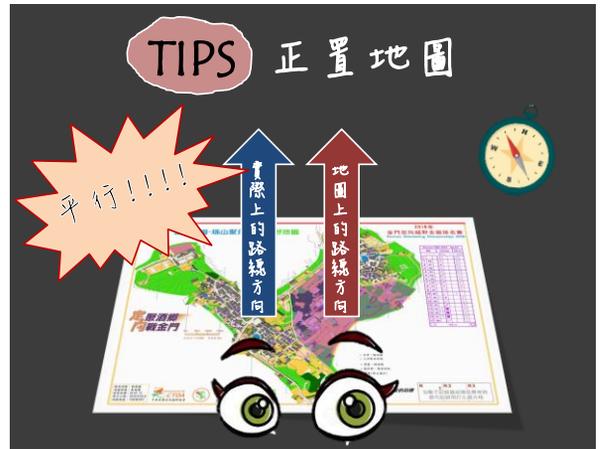
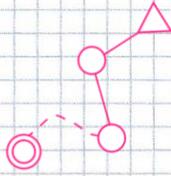
ISSOM 2007 定向越野地圖圖例表

地形	水地號	植被地號	人工設施	賽事符號
山頂	水庫	常綠樹林	圍欄	障礙物
山脊	湖泊	落葉樹林	圍牆	障礙物
山坡	水坑	草叢	圍網	障礙物
山谷	溪流	灌木	圍布	障礙物
山脚	河流	竹林	圍鐵	障礙物
平原	水渠	松林	圍木	障礙物
丘陵	灌溉渠	橡樹林	圍石	障礙物
低地	排水渠	楊柳林	圍磚	障礙物
窪地	溝渠	蕁麻林	圍瓦	障礙物
水坑	水井	荊棘林	圍玻璃	障礙物
湖泊	井	迷迭香林	圍玻璃磚	障礙物
水庫	井	迷迭香林	圍玻璃磚	障礙物
水渠	井	迷迭香林	圍玻璃磚	障礙物
灌溉渠	井	迷迭香林	圍玻璃磚	障礙物
排水渠	井	迷迭香林	圍玻璃磚	障礙物
溝渠	井	迷迭香林	圍玻璃磚	障礙物
圍欄	井	迷迭香林	圍玻璃磚	障礙物
圍牆	井	迷迭香林	圍玻璃磚	障礙物
圍網	井	迷迭香林	圍玻璃磚	障礙物
圍布	井	迷迭香林	圍玻璃磚	障礙物
圍鐵	井	迷迭香林	圍玻璃磚	障礙物
圍木	井	迷迭香林	圍玻璃磚	障礙物
圍石	井	迷迭香林	圍玻璃磚	障礙物
圍磚	井	迷迭香林	圍玻璃磚	障礙物
圍瓦	井	迷迭香林	圍玻璃磚	障礙物
圍玻璃	井	迷迭香林	圍玻璃磚	障礙物
圍玻璃磚	井	迷迭香林	圍玻璃磚	障礙物



📖 怎樣看圖最快?

1. 正置地圖
2. 拇指輔行法
3. 扶手法
4. 沿途確認路線
5. 路向抉擇



TIPS 拇指輔行法

「人在地上走，指在圖上移」



TIPS 沿途確認路線

圖景對照



TIPS 路向抉擇 4S

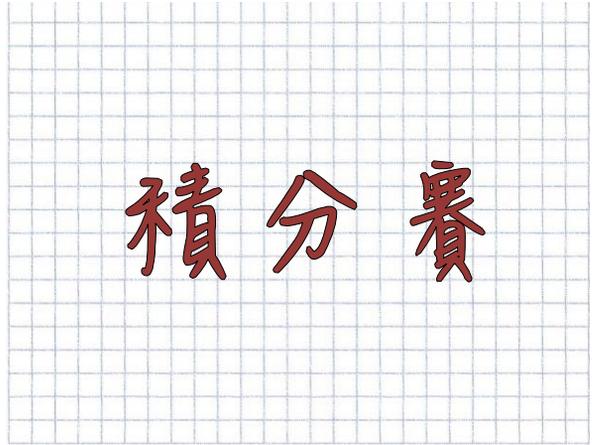
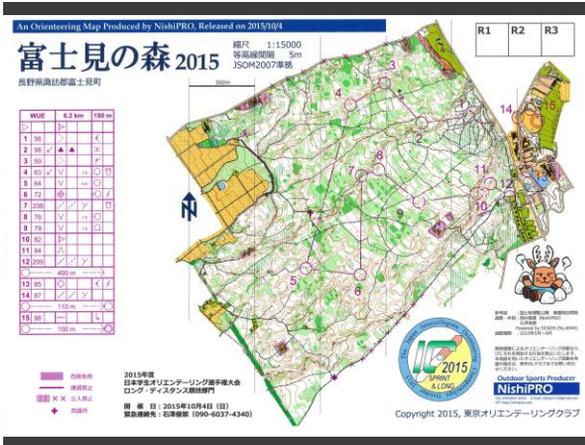
1. STOP-停止，在遇到岔路或迷路時
2. SET MAP-正置地圖，確認自己在地圖上和現地相符
3. SELECT-選擇路線，規劃前往目標的適當路線
4. SET MAP-正置地圖，再次確認自己在地圖上和現地相符



有什麼樣的比賽形式？



順點賽





SCAN ME!!!!

