



# 山海探索教育學習成果報告

MOUNTAIN AND SEA EXPLORATION EDUCATION LEARNING OUTCOME REPORT

學生



# 目錄



一、小組報告

二、山野溯溪

三、自行車

四、繩索探索-高空垂降

五、山域野營

## 小組報告



在每個主題實作課程前，都會分組作告報了解主題先備知識，每組分配不同的主題關鍵重點。藉小組合作，與組員一起收集資料，查詢相關資訊及注意事項，讓每個人都充分的了解不同的知識，在實作課程中能有效執行。



## 第一部分

# 山野溯溪

第一門實作課程，山野溯溪。

開放性水域是近幾年來非常熱門的，提倡水域安全，利用體驗實作培養每個人的親水及安全應變能力。這門課安排了溯溪活動，聘請專業教練，一同帶我們實地了解溯溪戶外運動，例如：溯溪技巧以及溪流風險的認識。讓我了解每項戶外運動，都有其專業度。





## 第二部分

# 自行車

自行車騎乘前，我們先了解不同自行車的款式、自行車所有的零件配備。為了騎乘實作需求-基礎維修，實作前，教練指導我們如挖胎、更換內胎，學會自行車相關維修知識。接著由教練帶領我們，一同騎乘校外周邊，訓練自行車隊騎乘方式與技巧。過程中，除學會手勢、跟車距離，我們也必須自己排除自行車障礙。



## 第三部分

# 繩索探索-高空垂降

利用學校現有的設備、場地，請老師來帶我們操作高空垂降，學習垂降各方面的技能，包含了繩索的安全檢查技巧、戒護人員的訓練及安全的垂降方式，也學習運用不同的垂降裝備，進行垂降體驗不同感受。

## 第四部份

# 山域野營

這學期最後一次的實作課程，到台東大南溪以渡溪、溯溪技巧前行，往山林深處走，練習尋找適合的營地搭建天幕，運用在校時訓練過的繩結技巧，才能夠搭建出自己的住處。在溯溪過程中實作非常多的溯溪技巧，包括攀岩、渡溪、跳水、登山背包漂浮等難度較高的技能。



# 總結

山海探索課程，是我們學校的特色課程，目前只有高三才開設，上學期以山域課程為主，分成四大部分的實作課程，包含了(溯溪、自行車、垂降、野營)從中學習各種技能，為未來考取相關證照奠基。在過程中我學到很多內容，挑戰新的事物、克服內心恐懼、還有團隊互助、互相學習，是非常有價值的，也是戶外運動重要的一環。在每一節實作課程前，都會先準備不同的相關資訊，讓我們每個人有個心理準備，到了實地操作時，讓行動更加迅速。我想活動前的先備知識、了解每個狀況的注意事項，是非常重要的



# 心得感想

在高二選課時就堅定地想選擇這門課，因為我是一個喜愛戶外運動的人，看到學長姊們參加這個課程，都學到很多戶外探索的知識，所以也想來體驗、學習看看。

在上半學期大多以山域領域為主，前面也都有提到，分了四大類去學習以及實作，在這課程中我學到非常多，例如：溯溪並不單單只是爬石頭走水路，它隱藏著非常多的技術、技巧當然也有一定的危險；甚至是我們平時處處可見的自行車，看是一個簡單的騎乘工具，但實際的要像自行車隊一樣去騎，真的是沒訓練過會辦不到，完全超出想像；還有在高空探索時，明明之前也有操作過的經驗，可是當你再次站上去準備垂降時，心臟依然會發抖也還是會害怕，所以也內心就此強化起來了。

下半學期我依然會選擇這門課，因為我想學到更多戶外知識，讓我在未來帶著這份經驗，說不定能考取相關證照，也能夠幫助自己甚至其他人，我非常推薦學弟妹們，如果有興趣可以考慮參加這堂課，課程當然不是只有學技術，它甚至有經驗豐富的教練，教你求生、救生等等知識，也可以促進團體意識、團隊合作、人際關係等，去發掘更多的新事物。



# 花絮

