

山海探索學習成果報告



Colaboratory

課程主題

山野溯溪



溯溪探索
共同合作

自行車



騎乘技巧及維修
團隊默契

高空垂降



了解裝備及安全
共同合作

山城野營



報告
實作前先備知識



多石頭水又冰



溯溪感想

溯溪是一個很棒的課程 一下去就看到美麗大自然的景色 看了心情很棒 而溯溪的安全是需要人與人的相互幫助 所以團隊默契需要很好 溯溪運動有其風險 需要有基礎知識才能踏上這趟旅程 在爬石頭地方一定要踩穩 石頭居多是滑的 一不下心就滑倒嗆水了



騎乘過程 很累 換胎輕輕鬆鬆



自行車感想

自行車是對我來說比較熟悉的 因為之前有體驗環島經歷 所以騎乘都不是問題 補胎及換胎也是沒有問題 自行車很多技巧 像是坐墊的高度 手腳的姿勢都影響到騎乘的舒適度 騎在路上安全真的很重要 一定要有手勢 路上汽車 機車居多 為了安全就要細心做手勢動作引導隊友



認真聽從蔡老師的講解 實際體驗



高空垂降感想

高空垂降膽量要夠大 當時我在安全措施部分，一遍又一遍的檢查 因為怕掉下去 從4樓往下看 腳都在抖了 垂降過程中 腦袋一片空白 手抓的緊緊的 但還是會聽從教練引導 右手放多垂降速度就快 但垂降一次之後 抓到技巧了 其實就沒有那麼恐怖 再垂降第二遍 技巧更熟練 能更平順地下去了～～

野外緊急救護技能與實作

SANDRA HARO

組員:郭軒志-黃立帆

這是我做的報告

骨折

定義: 是指身體骨頭因為直接或間接的外力造成碎裂或變形。

- 若只是手指、腳趾，可作簡易固定後送醫急救
- 若是頭部、頸部等處之嚴重，暫時不要移動患者，需等待醫護人員做適當固定

固定部位時，使用木板、長棍等堅硬的物品，長度必須超過骨折處上下兩處的關節才能達到固定的效果。

影片：https://youtu.be/2kocxQ05o_c?feature=shared

山城野營

雖然沒有參與到野營這主題 但我聽到參加的同學都有好的回饋 真的好想去！沒有實際上山露營 但我在先備知識上也學到很多 例如搭外帳 繩子不是隨便綁一綁而已 必須運用有許多繩結的技巧 因為這些繩結可以讓帳篷很堅固且容易拆卸



省思

很幸運可以參加到這門「山海探索」
我前面覺得 做功課、做報告、還要出門都很疲勞 但很棒的是這些做的東西都是對自己有幫助的東西 回頭看看那些做的報告 令人驚嘆真的很不容易 這門課 很多需要共同合作 才能完成的 這都是美好的回憶 接觸了 溯溪 高空垂降 自行車 都是一般人平日沒辦法體驗的東西 所以我很驕傲能接觸到這門課--高空垂降 溯溪 自行車 這讓我在上大學前 都能有一個基礎 也讓我可以多一個選擇去考山海探索戶外運動相關的教練 努力就是給自己最好的回饋