



## 高教深耕計畫「淡江大學教師跨領域研究社群」—戶外活動技能-樹攀活動

時間：2018-11-01

地點：牧羊草坪

攀樹究竟是甚麼？近年來，攀樹運動在國內日漸興盛，也有越來越多人投入參與。攀樹的魅力在哪裡？攀樹運動是損傷樹木的生長，還是建立保護樹木的意識？郭曉飛教練以攀樹運動為媒介，帶給同學戶外冒險體驗的初體驗，並且闡述戶外冒險體驗的基本安全準則及自然森林保育的重要議題。

攀樹運動不只是單純體能的挑戰，還需要有清晰的頭腦掌握攀爬的技巧，與繩結系統力量運動的物理關聯，並且更要有突破心理障礙的勇氣與思維。同學們在反思攀爬與整個挑戰的過程，領會到不僅止於體能的訓練，跨越舒適圈自我挑戰與挑托框架的思考，對於學習的重要。同學們也發現目前企業教育訓練融入戶外冒險體驗的原因與重要性，對於有別與課堂講述的學習體驗，有了全新的認識。

本次活動結合師生引導活動，有 20 位的同學共同參與，透過有系統地引導活動，促進學生反思的過程，在創意學習及做中學的歷程中，感受戶外冒險活動的體驗價值與魅力！師生皆獲益良多。

