

輔英科技大學 114 學年度第 1 學期課程活動成果報告表

活動名稱	特色體驗課程-抱石體驗	類別	課程活動
活動時間	114 年 11 月 12 日至 12 月 09 日	活動地點	體育館 2F 抱石區
活動性質	☒ 主辦 ☐ 協辦 ☐ 承辦 ☐ 借用場地， 借用單位：	承辦人	體育發展組 龔惠美
重要成果	一、質化成果 本次抱石體驗課程學生們透過實際攀爬，親身體驗了如何面對高度與內心恐懼，並在過程中學會了評估風險、精準運用肢體協調來達成目標。課程顯著提升了個人的專注力、體能爆發力與危機應對能力。在團體協作中，我們學會了互相信任、交換路線技巧，並在成功登頂後共同分享喜悅，極大地促進了團體成員間的凝聚力與相互支持。 二、量化成果 (參與學生共 294 位，多元運動體驗問卷回收 192 份數，問卷回收率 65%)本次活動有二技一共 4 個班、五專二年級 3 個班，實施共計 7 場次，根據多元運動體驗問卷調查，學生對多元運動體驗獲得不同於原課程提供的運動體驗、了解運動可以有不同型態、了解自己的身體及體能、激發我參與不同運動的興趣、激發我多運動的動機及了解運動可以讓我身心更健康等問卷內容，此次活動整體內容同意以上者平均達 100%。		

活 動 照 片



【抱石基本介紹】



【抱石下落姿勢示範】



【抱石上爬路線示範】



【排隊等待體驗抱石】

