

教育部 110 年度戶外教育基地學校 【一日（或半日）體驗】活動教案/惠文高中

活動名稱	不簡單的蜘蛛人- 初階攀岩課程	活動人數 乘載量	30 人
對應之 模組主題	基礎課程延伸	結合之 領域/科目	健體領域
活動場地	攀岩場	活動時數	3 小時
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解攀岩運動的由來及比賽種類. 2.基本手法.腳法的抱石攀爬體驗. 3.能協助告知夥伴注意的事項及鼓勵鼓舞夥伴. 4.能夠獨立思考去判斷下個踩點及抓點. 5.藉由活動提升學生自信心. 		
活動教材	<ol style="list-style-type: none"> 一.攀岩裝備: 岩盔,岩鞋,確保器、坐式吊帶等. 二.視訊裝備:簡報用電視、手提電腦、音響與麥克風. 三.上課用自製簡報 PPT. 四.輔助用圖卡. 五.攀岩教學影片. 		
活動流程 與步驟	<p>一.教學準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 攀岩場架繩、準備攀岩裝備器材等 2. 對關節、韌帶、肌肉肌腱做伸展性、漸進性的活動 3. 對學員基本體力大略調查了解一番後來做分組的依據.可適度的平均分配 <p>二.引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 搭配 PPT 圖片認識攀岩運動及其種類與奧運比賽 Bouldering/ 抱石 Sport climbing/ 運動攀登 Traditional climbing/ 傳統攀登 Free Solo Climbing/ 自由攀登 2. 個人裝備介紹安全認知 攀岩課程入門要學習的不是攀 爬的技巧，而是學生須了解攀 岩的規範操作和安全意識！一 開始便從裝備重要性到安全維 護來談起 裝備計有:岩盔,岩鞋,確保器、 坐式吊帶,大 D 有鎖鈎環...等. <p>三.發展活動</p>		



(一) 定點攀爬~先示範後分成 4 組每組 8 人,依組別順序讓學生做 3M 以下距離的定點吊掛(只使用 4 肢中的 3 肢/點), 10 seconds/每次.

(二) 安全墜落(Fall safely)~ 示範及說明墜落動作:屈膝.彎腰縮小腹.雙手曲肘胸前.收下巴.後躺,強調每次動作完下來都須做出安全墜落動作。

重新再做一次定點攀爬 10 seconds +安全墜落(Fall safely)

(三)分組討論

身體如何動作會讓攀爬更簡單? 5 分鐘分組發表及示範

(四)說明與示範初階攀岩四個動作要領

◆伸直手臂 stretch your arm

想想在賣場購物完,提重時你的手臂是彎曲或是伸直,相對手臂彎曲比伸直要費力多了,所以攀爬時手臂盡量伸直。

◆運用腳力 Use foot power

人的手臂力量一定小於腳的力量。故使用較有力的部位來支撐身體便能夠攀爬的更輕鬆,移動向上時,應利用腳支撐體重,手用來輔助及維持平衡。

依組別順序輪流上攀做練習(每組 2 minutes),動作中隨時提醒上述 2 項動作要領

◆能平衡再移動 keep balance and move

三點不動一點動是一種狀態,「平衡,然後再做移動」。

平衡的要領是找到適當的手腳點後(也可能沒有點),依技巧平穩的停住,要移動手或腳時,應將重心移至其餘三點,保持平衡然後再移動。

◆眼睛找岩點 Look for rock spots/block with eyes

想要爬高,一定用眼睛去找下一個要抓踩的岩點,但初學者通常把視線只停留在眼前,更不會低頭去看腳點,因此而忽略了更好的攀爬點。

依組別順序輪流上攀做練習(每組 2 minutes),動作中提醒上述 2 項動作要領

(五) 分組/抱石攀爬

◆設定目標點的攀爬

◆矇眼/競賽

(六) 安全裝備與著裝練習

認識岩盔,岩鞋,確保器、坐式吊帶,大 D 有鎖鈎環之操作功能性.並對穿著岩盔、坐式吊帶、大 D 鈎環做示範與讓學生分組作練習.

(七) 攀登挑戰/top rope Climbing

從上面安放好的固定點上拉下繩子。此方式會從頂部架設好裝備與彈力繩,提供給攀爬者最是當的保護及輔助,惟繩子在胸前則會稍妨礙攀爬者的運動,但對初學之學生是最安全不過了。

◆設定目標挑戰自我:

依據攀登路線之難易程度,設定自我的目



標，攀爬前學生要大聲說出要達成的目標，一旦完成路線攀登成功即能有小禮物即時鼓勵之。

◆攀岩前的口令

開始攀登時：

攀登者=>準備攀登 (On belay)

確保者=>確保完成 (Belay on)

攀登者=>開始攀登 (Climbing)

確保者=>請攀登 (Climb)



四.統整總結

(一)攀岩的時候,只能靠自己維持在岩壁上,不然就是墜落,因此需全神貫注於手

上抓的岩塊及腳下所踩的岩點，故藉由攀岩來培養學生對事物的專注能力是

非常有幫助的。

(二)透過重複的練習攀爬,會有不斷的失敗後成功經驗,可慢慢磨練學生忍受挫折能力及建立自信心。

(三)過程中透過夥伴共同的鼓勵激發潛力,同時也建立較深厚同學情誼,促進人際間更加和諧。

五.教學評量

課程	內容	評量目標	評量策略	規準
攀岩裝備介紹	認知	能清楚知道裝備名稱	問答與回饋	9 成學生能說出裝備名稱
安全墜落	認知與技能	能做出正確的墜落動作	觀察實作	9 成學生能正確做出動作來
如何讓攀爬更簡單	認知與技能	能用攀爬的動作要領爬至 3M 高	討論發表 觀察實作	8 成以上學生能攀爬至 3M
攀登挑戰	技能與情意	能否達成自身設定目標	觀察實作	8 成達成自設目標
反思紀錄單	認知與情意態度	能正確寫出課程收穫的內容	質性評量	每個人能寫下自己的感想

反思紀錄單內容:

(一)你覺得安排攀岩課程最大的收穫是什麼?

(二)攀爬失敗戶卡關時當同伴大聲鼓勵幫你加油,心理感受如何?

(三)能否談談你設定攀爬挑戰目標的思考點有哪些?

六.延伸學習

(一)攀岩運動與無痕山林(LNT)

(二) 攀岩的好處

◆增強體力(Strength)

◆集中力(Concentration)

◆進取心(Initiative)

◆自信心(Self-Confident)

◆平衡感(Balance)

◆增加身體柔軟度與協調感(Flexibility & Coordination of mind and body)

	(三) 人生如攀岩,設定目標,講究方法,挑戰自我.
活動提醒 與建議	<p>一·對學生心理建設: 攀爬是人類與生俱來的基本能力, 課程希望多建立學生自信心, 尤其是女學生心理, 因此攀爬路線可偏簡易些.</p> <p>二· 攀爬中的安全是非常重要的, 活動中強調人不可重疊以及安全墜落等.</p> <p>三· 攀岩課程仍須有此設施始能實施此相關課程, 如學校無此設施, 則可至坊間的攀岩運動中心, 近年攀岩設施與此運動已漸趨普及化了.</p> <p>四· 學員對攀爬路線能爬至多高是其次, 重要在過程中能適時給予學生鼓勵, 來自同儕的鼓舞尤佳.</p>
附錄	