

國立陽明交通大學 112 學年度攀樹運動體驗活動辦法

- 一、目的：透過攀樹體驗，提供並增進本校學生多元體育相關知識、專業系統教學研究，及培養學術自我天賦，從中學習如何保護樹木及對環境友善的互動模式，特辦理本活動。
- 二、主辦單位：體育室。
- 三、協辦單位：體育教育中心、總務處、學務處。
- 四、活動內容：林木介紹及攀樹運動體驗。
- 五、活動日期：113 年 5 月 15 日 (星期三) 上午 9 時開始(8 時 45 分開放報到)，遇雨則順延至 5 月 29 日(星期三)。
- 六、參加資格：本校教職員工生，共三梯次，每梯次 10 人，總計 30 人。
- 七、活動地點：陽明校區醫學館前扇形廣場。
- 八、活動介紹：攀樹運動在海外許多國家發展多年，為具安全和環境教育意義的活動，藉由攀樹，不只對於樹木有不同的認識，亦能從中學習如何保護樹木及對環境友善的互動模式，在運用自身力量攀上高處的同時，挑戰自己、突破對高度的恐懼，從不同高度來認識世界與感受新視野，體認珍惜生態及尊重生命，埋下對環境友善的種子。重視學生與環境自然生態的關係，期透過辦理攀樹課程，以非結構化的抗阻運動，讓本校教職員工生體驗手眼協調、核心肌肉控制與身體律動平衡，克服對於高度的恐懼；不只親近樹木，還能從攀樹過程中學習如何保護樹木、珍惜環境及尊重生命，體驗永續生態。
- 九、活動流程：

時間	活動
08:00-8:30	樹木攀點固定。
08:45-9:00	第一梯參加人員報到與確認身體狀況、裝備領取。
09:00-10:00	課程(含林木介紹、攀樹器材裝備認識、技術教學、學員回饋)。
9:45-10:00	第二梯參加人員報到與確認身體狀況、裝備領取。
10:00-11:00	課程(含林木介紹、攀樹器材裝備認識、技術教學、學員回饋)。
10:45-11:00	第三梯參加人員報到與確認身體狀況、裝備領取。
11:00-12:00	課程(含林木介紹、攀樹器材裝備認識、技術教學、學員回饋)。
12:00-13:00	樹木攀點解除與環境恢復。

- 十、報名方式：一律採網路報名，報名網址 <https://forms.gle/WWuTDZR9m38yHCVr5>
即日起至 113 年 5 月 10 日 (星期五) 受理報名，或各梯次額滿為止。
- 十一、若有其他未盡事宜，以體育室公佈為準。