

國立東華大學教學卓越中心
109-2 三創課程成果報告書

計畫主持人:朱文正
單位:體育中心

目錄

壹、109-2 成果報告確認-----	3
貳、執行成果總報告-----	4
參、附件-----	9

**國立東華大學-三創課程
109-2 執行成果報告書確認表**

課程/學程名稱：攀岩		
授課教師：朱文正		
服務單位：體育中心/專案講師		
班級人數：45		
勾選	繳交項目	說明內容
■	本確認表	請確實填報，以俾利核對
■	執行成果總報告表-電子檔 (Word)	字型：標楷體 (中文)； Times New Roman (英文) 行距：單行間距 字體大小：12 號字
■	活動記錄表	當期程全部活動紀錄，如講座、參訪、期末成發展等
■	本年度活動照片 (原檔)	精選 8-20 張即可 (請將檔案另外上傳並控制在 20 MB 以內)

- 繳交期末成果報告時，請確認繳交項目是否齊全
- 本年度所有受補助課程/學程之成果報告，將上述資料匯集成冊(封面、目錄、內容、附件)，做為本期成果報告書
- 若有相關疑問，請與承辦人郭心怡助理聯繫
(#6591；imyeee@gms.ndhu.edu.tw)

三創課程-執行成果總報告

單一課程/跨領域課程

一、課程內容特色
本項課程為戶外山域增能高教深耕教育的一種展現，課程內容以攀岩課程為主，搭配垂降課程及 CBT 攀岩安檢卡的研習活動為本項課程的特色，並依據在地資源，推動具有花蓮山域特色之專業課程；本項課程可以讓學生學習自然生態及環境關懷與認同之戶外技能，更能厚植學生的戶外活動能力，並利用攀岩團體技能及相互確保的技術要求強化團隊合作，健全人格發展。
二、特殊創意/活動規劃
本課程運用三創教學概念進行創意、創新、創生的教學策略，在活動規劃上運用攀岩及加上垂降課程集合，設計 CBT 攀岩安檢卡的研習活動，並依據體適能健康促進推廣提升學生的體適能基本能力，培養學生喜歡運動及養成規律運動的生活型態，以活化教學與教學多元性為重要發展方向，並結合「東華-花蓮在地特色」、「環境認同與視野提升」及「東華大學戶外活動體驗」三者，讓此項課程更具有創意。
三、教學策略/教學方法
在教學方法上，以攀岩上方確保之各項攀岩技巧與攀岩確保同學完成兩人一組的安全確保及攀岩技巧的相依相生概念；以 Team-Based Learning (TBL) 團體導向學習的概念，讓課程學生以先鋒攀岩技巧與上方確保技巧與抱石確保技巧，完成 3~5 位同學之間的團隊合作及攀岩團隊的技巧，學習領導及統御能力等，並依據攀岩安全規範，讓學生可以及時發現回饋給團隊，並進而增進團隊攀岩安全及能力。
四、課程/學程相關產業分析
本項課程讓學生可以透過 CBT (CLIMBING-BASIS-TEST) 攀岩安檢卡的研習活動取得相關攀岩能力證明，讓攀岩課程同學可以藉由 CBT 安檢卡從事攀岩各項進階及指導員活動，並推展學生對自然生態及環境之關懷與認同，更厚植學生領導能力，強化團隊合作，健全人格發展。
五、整體活動執行成果效益
【質化指標】 *教師依據戶外產業趨勢調整課程內容與學生專業能力，並運用教學創意、創新、創生方式進行教學與多元評量，有效衡量學生學習及專業能力。 *學生能夠統合所學知識，透過戶外體驗活動之實踐，深化學習及身體實踐之成效，培養學生對於自然環境的認同感並進而珍惜愛護之。
【量化指標】 1. 參與本次課程或活動執行之學生中，有 99% 能產出完整攀岩及垂降成果報

告。

2. 本次攀岩相關課程，提供 45 人次完成課程，並共計有 28 位申請並取得攀岩 CBT(Climbing-Basis-Test)安檢卡攀岩能力證明。

如附件，學生成果報告。

先鋒攀登報告

星期二攀岩 A 班 攀岩座號：11 號 姓名：林詩媛 資工四 410621306
心得：還沒上大學之前，知道自己申請上東華，就超級想要修攀岩課，好不容易終於捱到大四搶到課啦，真的開始修課才發現攀岩跟自己一開始想像中的很不一樣，攀岩比自己想像中的難很多，手沒力腳沒力的，很容易爬不上去，我爬的這幾條路線我覺得都算是好爬的，裡面比較難爬的應該只有 5 號而已，朋友和我說他每次上完攀岩課都會手痠腳痠兩天，還好我上完課就不會痠了，哈哈。



上方確保

攀岩A-15

關證庭 - 410633039

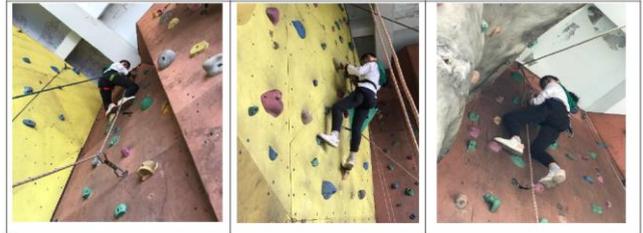


分數：
60+6x5+5+10=105

攀岩課是在別的學校沒有的，只有少數學校甚至可能只有東華才有的課程，很幸運能夠加選進來這堂課，學到很多攀岩的基本知識，包括八字結、安全確保等等，是一堂非常有趣也非常刺激的課，雖然這學期因為疫情的關係沒能完整體驗整個課程，但是課堂中都有感到老師的用心設計，非常感謝老師的教學，讓我體驗到不一樣的體育課。

先鋒攀登

攀岩 A 班 16 號 趙鼎宇 會計四 410634002



10分

+5分

+10分

總分 60+25=85分

心得：

先鋒攀登真的是一個大考驗，雖然還是有上方確保在，但需要在中途放開手去取快扣然後扣上耳片，有時候真的很難找到有辦法讓另一隻手抓牢的石頭，所以都在上面喬很久，然後就會慢慢沒力。好幾次都想在中途放棄，但我都想著就差一點點就能碰到下一個耳片，還是咬緊牙關爬了上去。每次爬上去之後雖然手很酸，但心裡更多的感覺是滿滿的成就感，一直以為以自己的臂力跟技術是沒有辦法撐到最上面的，上了攀岩課除了學習攀岩相關知識跟技術，學到最多的果然還是不放棄的精神吧！

上方確保報告

攀岩A班 32號陳艾雯 藝設四 41067424



這學期就攀岩這堂課了，每次上課都超期待，每次上課都挑戰不同難度的路線，越爬也越順，很可惜因為連假放了很多次的課，甚至因為疫情無法上課，希望以後還有機會攀岩

垂降

攀岩 A 班 21 號 陳冠維 會計四 410634051



一開始要從上面垂降下來時其實有點怕怕的，不過當順利到達地面時就覺得其實蠻有趣的，而要做倒立這個動作真的有點累，一下來就全身汗了。上完課後就讓人期待去野外垂降，不過真的非常的可惜，因為疫情的關係沒辦法到野外垂降，如果有的話想必應該也會非常的好玩。

得分：60 + 10 X 6 = 120分

垂降報告

攀岩 A 班 5 號 許紹涵



心得

垂降真的很快樂，只可惜因為疫情關係沒有去溪邊垂降，不然一定要刺激。在垂降的過程中，看著下面上面，或是跟著旁邊的人一起努力，有種團結的精神。而在倒立的時候，有種，啊！我有多久沒有仰望天空了呢？這樣的感覺，雖然看的是天花板，但有時候換個角度看世界，世界會更加美觀(笑)。

六、多元評量尺規

CBT 攀岩安檢卡評量是以以下的附件評量標準：

黏貼大頭照 1 張 (1 或 2 吋)	國立東華大學攀岩安檢卡(CBT)檢定表&報名表	
	測驗時間：民國 年 月 日 測驗地點：_____ 是否通過 CBT： <input type="checkbox"/> 是； <input type="checkbox"/> 否 測驗官簽章：	

收費人(簽章)：		
姓名：	測驗組別：	測驗路線1：
系所年級：	衣服號碼：	測驗路線2：
生日(民國) 年 月 日	身分證字號：	
攀岩課班級座號：	學號：	性別：
電話：	緊急聯絡人：	電話：

個人測驗分數總表	
第一項測驗 - 基本裝備：共扣 _____ 分	第二項測驗 - 上方確保：共扣 _____ 分
第三項測驗 - 先鋒確保：共扣 _____ 分	第四項測驗 - 先鋒攀登：共扣 _____ 分
第五項測驗 - 攀登能力：共扣 _____ 分	第六項測驗 - 收繩：共扣 _____ 分
滿分 100 分，共扣 _____ 分，總成績為 _____ 分。合格成績為 60 分	

說明：採累計扣分制，滿分 100 分，總分 60 分合格。

- 考試程序：(1)裝備檢查。(2)TOP ROPE 模擬測驗。(3)先鋒攀登測驗。(4)收繩。
- 三人一組進行測驗，A1 先鋒確保，A2 先鋒確保，A3 Top Rope 確保，輪流操作。
- TOP ROPE 繩端由考官打雙圈八字結，並用 2 個保險鉤環扣於確保環上。
- TOP ROPE 繩確保，為因應測驗關係，請避免受拉力拉緊，但應隨時注意先鋒攀登者安全。
- 有重大安全疑慮時，主考官得立即命令停止進行攀登。
- 受測時不得詢問考官問題，也不得對隊員進行指導，確保者可對攀登者表達建議。
- 請穿鞋進行確保，以確保個人安全。
- 現場非工作人員請勿進行攝影及照相，以免影響操作。
- 先鋒攀登者與確保者可以對話，包括危險提醒，與裝備確認，但禁止攀登技術指導。
- 確保者未提醒攀登者危險缺失，視為確保者缺失，與攀登者之缺失，雙方扣分。
- 國立東華大學攀岩場使用管理辦法如下，請確實遵守。

第三項測驗：先鋒確保 leading belay

第三項測驗：先鋒確保 請逐項檢查，在合適位置說明 (請考官詳載缺失細節)	扣分註記：	考官簽名：
C1. 沒有理繩：扣 5 分 / 理繩每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 C2. 主繩理在不當位置(會妨礙確保)：扣 5 分。理繩後搬動繩子每次扣 3 分、5 分。 C3. 未穿鞋確保：扣 10 分(禁止操作) C4. 確保過程卡繩：每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 C5. 大 D 未扣在確保環：扣 15 分。 ★攀登口號：(準備攀登、確保完成、開始攀登、攀登) C6. 沒說攀登口號：扣 5 分 / 口號不熟：扣 3 分。 C7. 沒確實互相檢查「座帶」、「反扣」、「八字結」、「確保器」 每項扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 C8. 裝備檢查有輕微錯誤未糾正：扣 3 分 嚴重錯誤每項扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 C9. 無抱石確保：扣 10 分。 C10. 抱石確保位置不佳或姿勢不正確：扣 5 分。 C11. 抱石確保制動手未握繩：扣 5 分。 C12. 攀登者掛上第一個快扣後，沒馬上收繩：扣 5 分，收很慢 扣 3 分。 C13. 攀登者掛上第一個快扣後，確保者所站位置不佳：扣 5 分。 C14. 攀登者掛上第一個快扣後，確保者繩端妨礙到攀登者：扣 5 分。 C15. 前 2 個快扣起繩子給太鬆，墜落可能著地：每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 C16. 前 2 個快扣確保者離岩面過遠(超過 1.5 公尺)：扣 5 分。 C17. 第 3 個快扣起繩子給太鬆或太緊：扣 5 分。 C18. 第 4 個快扣起繩確保者離岩面過遠(超過 3 公尺)：扣 5 分。 C19. 確保者位於先鋒攀登者正下方，可能會被墜落者打到：扣 5 分。 C20. 確保者位置不當，可能會導致先鋒攀登者墜落時會勾到腳或股間坐繩：扣 5 分。 C21. 收、給繩不順暢每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 C22. 攀登者沒掛到繩時沒馬上收繩每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 C23. 確保流程錯誤(無制動的動作)or(美式或歐式交替使用) 每次扣 3 分、5 分、7 分。 C24. 確保流程不熟總動作太僵硬每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 C25. 制動手離開主繩(※制動手沒握緊)：每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 C26. 攀登者墜落或休息時未及時將繩收緊每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 C27. 制動手過於貼近確保器每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 C28. 攀登者掛繩繩，踩快扣、踩 bolt 時，確保者未提醒糾正每次扣 3 分、5 分、7 分。 ※確保專心度 C29. 不專心：聊天每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 C30. 與攀登者溝通不良每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 C31. 其它影響安全之行為每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 C32. 技術指導先鋒攀登者攀登技巧每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 C33. 詢問考官每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 其他事項說明：		

國立東華大學攀岩場使用管理辦法

第一條：本場使用優先順序如下：

- 體育教學
- 學校社團活動
- 校外團體
- 校外團體

第二條：場內禁止吸菸飲酒，以免產生危險之特種。

第三條：使用本場地應先向本校體育中心一樓前提出申請並附上攀登教練之證明或建議書，核准後方得使用，未經核准申請，擅自攀登而發生傷亡者，自負法律責任。

第四條：危險區域，使用本場地時應遵守本場安全守則及守則(附件一)。

第五條：本場地設施為訓練用途，具有潛在危險性，使用者必須遵守守則，並事先辦理申請及填寫同意書。

第六條：攀岩活動進行時，除由本校教練指導外，應由本校教練或具有專業資格之人員指導方可進行。

第七條：確保者，應確實檢查確保者裝備及所有裝備，確保者之安全也與其功能。

第八條：上繩時，只准許一人攀登，以免上方攀登者墜落受傷，確保者及下方人員。

第九條：攀登下時必須確保人員正確位置，確保人員應正確位置。

第十條：凡違反上述規則者，應停止其攀登，並取消其資格。

第十一條：活動時間：由本校教練決定，自校內 18:00 至 19:00 止，寒暑假期間使用時間依本校體育中心班務課另行訂定公告。

第十二條：場內設施，自本校體育中心會場管理，請於會場管理處領取，修正後再行。

第十三條：本辦法經體育中心會議通過，請於會場管理處領取，修正後再行。

第一項測驗：基本裝備 (equipment check)	
第一項測驗：equipment check (請考官詳載缺失細節)	考官簽名：
A1. 「吊帶」或「馬克」：扣 31 分 不予考試。 A2. 「岩鞋」：扣 5 分。 A3. 「帶鎖大 D」：扣 31 分 不予考試。 A4. 「確保器」：扣 31 分 不予考試。 A5. 帶帶反扣：扣 5 分 不合格。 A6. 帶帶反扣：扣 5 分 少於 7 公分。 A7. 帶帶反扣：扣 5 分。 A8. 帶帶反扣：扣 3 分 (有危險請勿不予考試)。 A9. 快扣鉤環問題：扣 5 分。 A10. 安全用帶穿著未依製造商設計穿著：扣 5 分。 A11. 安全用帶扣 5 分。 A12. 「快扣組」(一頁一雙)，至少 4 組：扣 5 分。	

第二項測驗：Top-Roping Belay：模擬上方確保 Top-Roping Belay & 正式攀登 上方確保

第二項測驗：Top-Roping Belay (制動手使用正式攀登) (請考官詳載缺失細節)	扣分註記：	考官簽名
B1. 制動手確保未更正：扣 5 分。 B2. 確保器確保未更正：扣 3 分。 B3. 制動手確保在裝置時落地：每次扣 3 分共扣 _____ 分。 B4. 攀登口號：扣 5 分。 B5. 沒說攀登口號：扣 10 分。口號不熟：扣 5 分。 B6. 確保流程錯誤：每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 B7. 確保流程不熟練：扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 B8. 制動手離開主繩：每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 B9. 制動手沒握緊(手指虛握主繩)：每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 B10. 模擬確保測試：制動手不熟練：扣 5 分。 B11. 確保專心度：聊天每次扣 3 分、5 分。不專心：每次扣 3 分、5 分。 B12. 未穿鞋確保：扣 10 分(禁止操作) B13. 人工協助攀登者攀登：每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 B14. 攀登剛開始未確實確保使攀登者上墜摔落後雙腳落地：每次扣 3 分、5 分、7 分。 B15. 攀登過程確保者確保者每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。		

第四項測驗：先鋒攀登 leading

第四項測驗：先鋒攀登 leading (請考官詳載缺失細節)	扣分註記：	考官簽名：
D1 雙八字圍結：使用其它繩結：扣 10 分(禁止操作)。 D2 帶帶穿繩：扣 5 分，嚴重扣 10 分，有安全疑慮禁止進行攀登。 D3 打繩結時間過長或不熟：扣 5 分。 D4 繩結打錯扣每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 D5 繩形混亂：扣 5 分。 D6 主繩纏繞帶帶處錯誤：扣 5 分。 D7 未檢查確保者裝備與確保裝置正確：扣 5 分，有錯誤糾正每次扣 3 分、5 分。 D8 八字結繩過大：扣 5 分(比確保環大的繩圈)。 D9 雙八字圍結繩尾過短或過長未處理：扣 5 分。 D10 鞋：未穿鞋確保：扣 10 分；鞋帶沒綁好：扣 3 分。 D11 快扣上下鉤環相同(無法分辨)：扣 5 分。 D12 快扣方向不統一：扣 5 分。扣環翻轉：扣 5 分。 D13 快扣裝備(及物品) 每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分、15 分、18 分、20 分。 D14 快扣方向掛反：每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。掛繩不順暢扣 3 分、5 分。 D15 掛繩拉錯(2 型)：扣 5 分，立即更正扣 5 分。 D16 主繩進入快扣方向錯誤每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 D17 與確保者互動不佳，如喊收繩未收繩，喊給繩未給繩每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 D18 先鋒撤退拆快扣但快扣沿繩纏繞，或下降太快需重新上舉拿回繩上快扣：每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。 D19 其它：※ 其他影響安全之行為每次扣 3 分、5 分、7 分、10 分。		

第五項測驗：攀登能力測驗

第五項測驗：攀登能力 climbing ability (請逐項檢查，在合適位置說明)	扣分註記：	考官簽名：
※以下兩點，均須符合即攀登能力合格。 1. 大會安排，其中一條路線「一次完畢」。 2. 每條路線不得 take，每條路線攀登時間不可超過 8 分鐘。(先鋒者開始打繩結計算到掛入下降快扣，Fall or take 視為為攀登失敗，不能重爬。 3. 叫到號碼，整組應立即出繩應試，如裝備未準備其全部延誤影響測驗進行，視為放棄。 ※攀登紀錄 E1 無法完畢：不合格扣 20 分。 E2 先鋒攀登時間超過 8 分鐘，登記攀登失敗扣 15 分。 E3 掛 Bolt，踩 Bolt 每次扣 3 分、5 分、10 分、13 分、15 分、18 分、20 分。 E4 抓快扣每次扣 3 分、5 分、10 分、13 分、15 分、18 分、20 分。 E5 少掛一個快扣每次扣 3 分、5 分、10 分。 E6 少掛一個快扣有落地危險性每次扣 5 分、10 分、15 分、20 分。 E7 拆快扣時掉快扣每次扣 3 分、5 分、7 分，擊中確保者每次扣 10 分、20 分。 E8 未掛到下降快扣，無法回收自己的快扣，屬於攀登失敗每次扣 5 分、10 分、15 分。		

第六項測驗：收繩測驗

第六項測驗：收繩 (請逐項檢查，在合適位置說明)	扣分註記：	考官簽名：
收繩 G1 無法完成扣 10 分，時間過長(5 分鐘以上)、重打、繩索鬆動 扣 10 分。		

七、學生整體意見與回饋 (整體活動滿意度、文字意見回饋等)

依據學生成果報告部分節錄：

**攀岩 A 班 30 號 游宛儒 自資四 410654050：

從第二堂課不是被拉上去，而是靠自己的力量爬的時候，就知道攀岩沒有想像中的那麼簡單了！我覺得第一條爬什麼也很影響信心，像我們這一小組就爬了可以抓的石頭比較少的，一開始很恐懼很怕掉下去，不過爬過一次之後就知道就算抓不到、踩的地方很小，但是只要相信自己是安全的，墊腳尖並且用力蹬，就可以繼續向上！明明感覺不穩，抓的不夠緊、踩的不夠多、覺得不夠安全，卻可以一直爬到頂端，不可思議地突破自己的想像，我想這也是攀岩的樂趣所在吧！這會不會就是追求極限運動的人所熱愛的那種感覺呢？。今天是線上畢業典禮，攀岩帶給我的感覺剛好跟畢業生代表講的話呼應：「也許我們覺得不行的時候，都還可以再『行』那麼一點點！」爬得越多，第一次爬的那種害怕的感覺也幾乎不見了，雖然因為疫情沒有辦法出野外，但是還是覺得能修到這堂課非常值得，是非常珍貴的體驗。很謝謝朋友找我一起修這堂課，也謝謝老師您不辭辛勞地教導！。

**先鋒攀登報告：星期二攀岩A班 攀岩座號：11號 姓名：林詩媛 資工四410621306

心得：還沒上大學之前，知道自己申請上東華，就超級想要修攀岩課，好不容易終於捱到大四搶到課啦，真的開始修課才發現攀岩跟自己一開始想像中的很不一樣，攀岩比自己想像中的難很多，手沒力腳沒力的，很容易爬不上去。我爬的這幾條路線我覺得都算是好爬的，裡面比較難爬的應該只有 5 號而已，朋友和我說他每次上完攀岩課都會手痠腳痠痠兩天，還好我上完課就不會痠了，哈哈。

**攀岩A班3號林亭秀英美四410602073

自己個人覺得垂降要克服的心理壓力最大，因為要從高處降下來對於有懼高症的我真的很不容易，幸好有老師細心的指導和確實的安全措施，才能讓我克服恐懼，所以垂降對我來說是一個很特別的經驗。

**攀岩 A 班41號垂降報告 國企三黃聖雅410733008心得：

好可惜因為疫情而少了戶外垂降課，從小我就對於這種高又刺激的活動很感興趣，這次上垂降技巧，簡直是圓了我的夢。當老師講解完全部的動作後，迫不及待地直接衝上二樓窗戶，雖然動作上會有些疑慮，還好有老師和同學的協助，讓我順利的完成了第一個降落的，在下降的過程中，不得不說，牆壁真的蠻滑的。而在做倒立和蜘蛛人的動作時，真的會有一瞬間的空白，看別人做都超簡單也很輕鬆的感覺，輪到自己要翻時，卻怎麼翻怎麼怪，看到我拍不來的蜘蛛人，根本是盜版的吧！模仿的真失敗。如果時間充裕，我一定會想上去多吊幾次。

八、檢討與建議

**本學期由於遇到疫情停課影響，最後幾次的課程無法完成，所以我們的野外課程就無法成行，也是許多學生認為比較可惜的。

**本次三創課程攀岩由於規範及經費限制，所以在本學期的三班攀岩課程中，只有攀岩 A 班可以取得三創教學的體驗，如果能夠有更多的經費，或許可以讓更多相同的課程同學一起體驗三創教學的資源。

九、與本課程相關成果報導、競賽獲獎或研討會發表

分享點：共計約有 8000 位 FB 成員的行銷成效。

**花蓮戶外活動-PADI 潛水救生協會粉絲專頁(2700 位粉絲)

<https://www.facebook.com/360427877886717/posts/892424468020386/>

**朱文正老師個人 FB 專頁(4800 位追蹤者)

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=6294302737250205&id=100000116247807

**朱文正老師東華大學教學及學校相關事務公佈欄粉絲頁(300 位粉絲)

<https://www.facebook.com/111827664489054/posts/115708227434331/>

十、活動精彩剪影 (請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



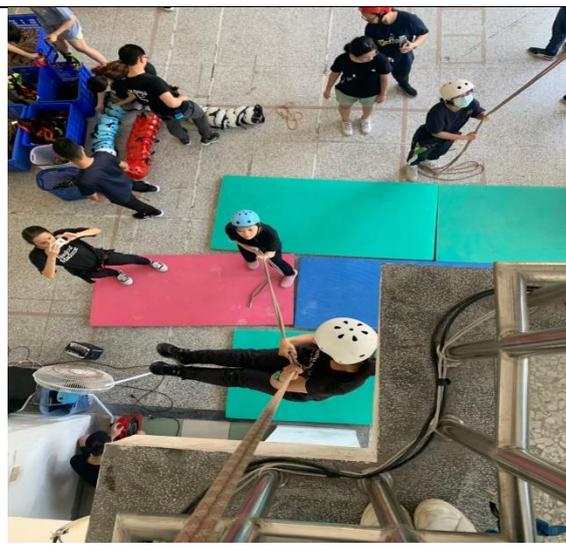
攀岩體驗活動-以群策群力團隊合作方式完成攀岩體驗



攀岩確保安全保護活動-相互信任及支持



攀岩上方攀登及先鋒攀登活動-攀岩基礎課程



垂降活動-體驗與攀岩顛倒之安全觀念

活動紀錄表

活動主題	攀岩 CBT 安檢卡研習營-教學與體驗(第一週次)		
活動時間	_110_年_5_月_4_日及5_月_4_日 08_時_00_分 至 _12_時_30_分		
活動地點	東華大學田徑場攀岩場		
主講人	朱文正、外聘講師張淑慧、內聘講師教練黃征寧、劉勇聲。		
參與人數	45 位		
活動內容	1. 主題一：專業素養導向「攀岩 CBT(Climbing-Basis-Test)安檢卡」研習活動 時間日期：5/4+5/11 08:00~12:30		
	時間	活動內容	課程教練
	08:00~09:00	5月4日：第一週次活動：檢核身分、裝備領用、安全確認。	
	09:00~12:30	5/4-CBT 課程介紹及演練： 1. 示範程序：(1)裝備檢查。(2)TOP ROPE 模擬。(3)先鋒攀登。(4)收繩。 2. 三人一組進行演練示範(示範人員：朱文正/張淑慧/黃征寧/劉勇聲)。 3. A1先鋒攀登，A2先鋒確保，A3 Top Rope確保。 4. TOP ROPE 繩端由考官打雙圈八字結，並用2個保險鈎環扣於確保環上。 5. TOP ROPE 繩確保，請避免受力拉緊。但應隨時注意先鋒攀登者安全。 6. 有重大安全疑慮時，老師得立即命令停止進行攀登。 7. 先鋒攀登者與確保者可以對話，包括危險提醒，與裝備確認，但禁止攀登技術指導。 8. 確保者未提醒攀登者危險缺失，視為確保者缺失，與攀登者之缺失，雙方扣分。	課程老師 朱文正 外聘講師 張淑慧 內聘講師 黃征寧 劉勇聲
	08:00~09:00	5月11日： 第二週次活動：分組確認、CBT 講解、安全確認。	課程老師 朱文正
	09:00~11:30	1. 學生操作演練程序：(1)裝備檢查。(2)TOP ROPE 模擬。(3)先鋒攀登。(4)收繩。 2. 分組：三人一組進行演練示範(並請學生拍照確認)。 3. 學生分組以下三種課程練習：A1先鋒攀登，A2先鋒確保，A3 Top Rope確保。 4. 老師、講師注意：有重大安全疑慮時，得立即命令停止進行攀登。 5. 要求學生穿戴安全攀岩設備並協助分組檢查，以確保個人安全。	外聘講師 張淑慧 內聘講師 黃征寧 劉勇聲
11:30~12:00	CBT 安檢卡成果演練座談及 CBT 安檢卡成果展示說明		
12:00-	綜合座談		教練團

	12:30		
<p>活動回饋 與 成效</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 意見與回饋 學生意見如下： ✓ 老師人很好。 ✓ 攀岩好累。 ✓ 老師幽默風趣!攀岩好好玩。 ✓ 老師和助教很棒。 ✓ 評量方式可以再講清楚一點，或在 E 學院列出。 ✓ 老師和助教。老師很棒。 ✓ 或許可教一些小撇步。 ✓ 垂降，很好玩。 ✓ 幾乎完美。 ✓ 先鋒攀登讓我很有挑戰性的感覺。 ✓ 很有趣，是新的東西。 ✓ 我覺得很棒，課程安排適當，不用改。 ✓ 老師幽默風趣，有耐心，讓人放心。 ✓ 老師男生女生都非常照顧，還教我們可以把喜歡的人名字寫在紙上藏在自動鉛筆，喜歡的人就會愛上你。 ✓ 同學相當熱心，老師教法有趣。 ✓ 超越自己的極限。 ✓ 先鋒攀登，非常的有趣，成功時讓人有成就感。 ✓ 目前的教學方式都很好了。 ✓ 能上到以前體育課沒有的有趣之處。 ✓ 評量方式可用表格化公布，同學會比較了解。 ● 其他 		

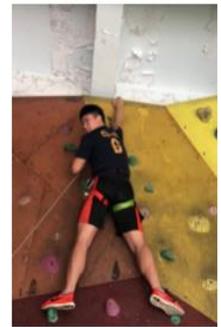
活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



先鋒攀登

攀岩 A-15

開證庭 - 410633039



60+10x3+6x3=108

一開始在看老師示範的時候，想說難度稍微提升了一點，結果親自上陣時，才知道單手抓著石頭是多累的事，尤其是在爬完一條之後去爬10號線，在最後一步時，真的是動彈不得，開了洪荒之力才爬到最上面，下來的時候連拆繩結的力氣都沒有了，先鋒攀登非常有挑戰性，也是野外攀登使用的，非常實用。

CBT 攀岩安檢卡-抱石確保演練

CBT 攀岩先鋒攀登第一週示範及學員演練



攀岩 A 班 41 號 先鋒攀登報告
國企三 黃聖雅 410733008

心得：

先鋒攀登相對上方確保來說真的吃力很多，除了往上爬以外，還要掛快扣，掛得順或不順也是保留體力的關鍵之一。一開始掛快扣跟掛繩就要費了不少時間，還要找順的方向，到最後手都快沒力了！頂點的掛繩才是大魔王，如果上方確保的繩子拉太緊，繩子就會很難掛進去，但鬆鬆地又很沒安全感，感覺自己隨時都要掉下去了！

而在開始先鋒攀登前的墜落體驗，真的很好玩！當我是確保者時，因為被確保的是男生，體重又有一定的落差，我直接從中間一路被旋轉拖行到墊子上，原本以為我可以被吊飛起來，看來我還不夠輕呢。

礙於時間，真的很可惜沒能自己靠著快扣爬上去，希望以後有機會可以靠自己的力量爬上去而不是吊上去。



3 號 10 分

5 號 10 分

10 號 10 分

基本分 60 分 + 10 分*3 = 共 90 分

同學申請 CBT 攀岩安假卡

CBT 攀岩安檢卡-先鋒攀登墜落體驗及團隊安全確保

- 以上表格不敷使用時請自行增減