弘光科技大學
高中職師生「攀岩探索體驗」研習會
---弘光科大玉山雲攀岩場

【研習簡介】近年來體驗教育在休閒教育與輔導領域非常盛行，透過戶外探索體驗不僅能達到反思的教育效果，尤其是攀岩活動透過人工攀岩場更能安全地讓學生做探索教育。攀岩活動包含抱石、上方確保攀登與先鋒攀登及走繩等多元的繩索技術活動，是台灣新興的戶外探索與休閒活動。本研習活動以高中職輔導老師與體育教師及學生為對象，以「突破體驗、夢想高飛」為理念，設計攀岩探索體驗活動，融合極限攀岩與探索體驗的主題為研習體驗內容，推廣台灣新興的戶外教育，歡迎高中職師生踴躍參加。

【主辦單位】弘光科技大學運動休閒系

【協辦單位】弘光科技大學教務處

【時　　間】111 年 1 月 21 日(五)

【地　　點】 弘光科技大學「玉山雲」人工室內攀岩場

【對　　象】全國高中職教師與學生

(歡迎輔導室教師、班級導師、體育教師帶領學生報名參與。)

【報名人數】30 人(每梯次約以 30 人為原則)

【費　　用】全程免費(提供實作器材)

【研習課程】

時間	主題	主持人/主講人
09:00 ~09:20	報到 暖身	運動休閒系
09:20 ~ 12:00	攀岩介紹 繩結教學	張嚴仁 弘光科大運休副教授 體育署攀登嚮導
11:30 ~ 12:00	抱石體驗 上攀體驗 走繩	張嚴仁 弘光科大運休副教授 體育署攀登嚮導

【其他說明】1.敬請各校惠予參加本研習教師公假
2. 提供 3 小時研習證明

【注意事項】1.攀岩裝備及午餐由本校準備。
2.請穿著運動服裝(適合戶外活動的排汗長袖上衣與運動長褲)

【報名方式】**採線上報名** https://reurl.cc/veD6bl
預約報名額滿為止。

【聯 絡 人】弘光科技大學運動休閒系
TEL：04-26318652 ext 7011
E-mail：yichun@hk.edu.tw

弘光科技大學交通路線資訊

【國道一號】

●南下/北上

自中山高速公路1→請下 178.6KM 中港/沙鹿交流道→往沙鹿方向出口→接省道 12 往沙鹿方向沿台灣大道→台灣大道六段→約 10 公里即可抵達本校。

【國道三號】

●北上

自第二高速公路3→請下 182.8KM 龍井/台中交流道→往台中方向出口→第一個紅綠燈(約 700 公尺)左轉→往省道 12 沙鹿方向行駛→至台灣大道六段左轉→約 3 公里即可抵達本校。

●南下

自第二高速公路3→請下 176.1KM 沙鹿/沙鹿交流道→往沙鹿方向出口→往省道 12 至台灣大道六段左轉→約 3 公里即可抵達本校。

【中彰快速道路】

中彰快速道路→請下 11KM 西屯 3 交流道(西屯交流道)→經西屯路→至玉門路左轉→至台灣大道右轉→台灣大道→約 8 公里即可抵達本校。

【搭乘公車或火車】

●搭公車(如國光客運、統聯客運)往台中者：

請搭乘經中港交流道(或台中車站)的班次，下交流道後第一站「朝馬」站即下車，至台灣大道改搭巨業(305、306)、統聯 304、307)、台中(301、302、303、308)客運或搭雙截巴士(300)，在「弘光科技大學」站下車(車程約 20 分鐘)。 ※公車路線圖請參閱附件 1

●自外縣市搭山線火車或國光客運至台中火車站者：

請到台中火車站附近的巨業客運站、台中客運站、雙截巴士站，搭乘往大甲、清水、梧棲的班車在「弘光科技大學」站下車(車程約 50 分鐘)。

●搭海線火車者：

請在沙鹿站下車後，至巨業客運沙鹿總站搭往台中的班車(沙鹿火車站－步行中正路－左轉沙田路－右轉中山路)，在「弘光科技大學」站下車(車程約 10 分鐘)。

【搭乘高鐵】

烏日站下車，搭乘計程車至本校約三十分鐘，亦可搭乘高鐵台中站免費快捷專車至東海大學站，再轉搭客運公車到校。

弘光科技大學校區平面圖

