

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垂降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

【時間】109 年 12 月 19 日(六)

【地點】弘光科技大學「玉山雲」人工室內攀岩場

【對象】全國高中職教師學生及本校運休系學生

(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】20 人(每梯次約以 20 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
13:10 ~13:20	報到(K 棟體育館,K501 攀岩場)	運動運休系學會
13:20 ~ 14:30	攀岩介紹 繩結教學	張嚴仁 弘光科大運休系副教授 體育署攀登嚮導
14:30 ~ 15:30	基礎上方確保教學	張嚴仁 弘光科大運休系副教授 體育署攀登嚮導
15:30 ~ 16:30	抱石及基礎攀岩技巧	張嚴仁 弘光科大運休系副教授 體育署攀登嚮導
16:30 ~ 17:30	先鋒攀登介紹	張嚴仁 弘光科大運休系副教授 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 4 小時研習證明

【注意事項】1.攀岩裝備由本校準備(可自行帶裝備)。

2.請穿

【報名方式】採線上報名：<https://reurl.cc/avjz1X>，報名額滿為止。

【聯絡人】弘光科技大學運動休閒系朱小姐

TEL：04-26318652 ext7011；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  → 請下 178.6KM 中港/沙鹿交流道 → 往沙鹿方向出口 → 接省道  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  → 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  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  → 請下 176.1KM 沙鹿/沙鹿交流道 → 往沙鹿方向出口 → 往省道  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)客運或搭雙載巴士(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、雙載巴士站，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(沙鹿火車站一步行中正路—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

