**108學年度第1學期通識講座紀錄**

講次 : 第13講

講題 : 閱山、觀海、讀水-在大自然中學習與成長

講者 : 溫卓謀老師

時間 : 2019/12/27 (五) Am10:20

地點 : 圖資館1F湖畔講堂

記錄 : 張芝菱

講師簡介：台東師專體育科>空軍志航基地體育官>國小教師>台灣師範大學體育系碩士、博士>台東師範學院任教>國立台東大學任教>2020休假研究戶外冒險治療

‧Kurt Hahn：「探險，最能建立性格的力量。」

講師以這句話開始今天的講題，他覺得透過冒險的過程，可以激發個人內在突破困境、壓力與挫折的能力。根據PISA調查，台灣人最怕失敗的，女生0.8，男生0.54。

接著講師用Google Earth介紹台東的冒險地利之便，及海岸線適合衝浪玩水的地點。

現在戶外冒險教育逐漸盛行，均一小學就有生命探索課程，讓學生自力造筏、塗色、彩繪，然後再真正划自己建造的獨木舟。

講師在通識課程開了一門課-戶外歷險探索，分成上下學期上不同課程。

上學期(9-12月)課程內容：校園炊事露營>攀登都蘭山>探索「蕨之路」‧瓦拉米古道健行>挑戰3000米大山：嘉明湖國家步道。

下學期(3-6月)課程內容：校園炊事露營>都歷灣衝浪露營>杉原灣獨木舟浮潛>綠島水中生態探索。

講師以影片介紹課程及戶外探索課程後，提供提問時間。

* 學生：自己知道自己體力不好，但也想參加戶外活動，需要先訓練自己的體力嗎？

講師：有基本底子就可以了，一起活動然後一起達到目標，進到環境中就會成長。

* 學生：在課程當中，有同學發生過意外的事情嗎？

講師：要填健康自衡表，衡量自己的身體狀態，然後會安排多位助教，平均一位助教照顧兩位同學(風險管理)。

* 學生：身心障礙的學生可以潛水嗎？

講師：現在正在寫研究計畫，要花心力投入，國外有案例。

接著講者又播放影片：真正的挑戰，不是你想做什麼，而是你真的去做什麼。

有人問過講師為何會選擇高風險的戶外活動當課程主題，講師說，要建立起承擔風險的能力。

人生本來就是痛苦的，只是你可以選擇，要痛苦的走向成功，還是要最後遺憾的痛苦。

如何建立風險管理呢？

講師建立了許多基地：

海洋基地：活水湖(SUP、獨木舟、衝浪板)、海賊灣、杉原灣、加母子灣、都歷灣、東河馬武窟溪。

潛水基地：墾丁小灣潛訓中心、綠島石朗、柴口。

山野基地：都蘭山、瓦拉米古道、嘉明湖國家步道。

滑雪基地：日本藏王雪場

講者提到，我們要跨出舒適圈，去學習，但是不能好高騖遠，要循序漸進，慢慢提升能力。

恐慌區

學習區

學不會的事

學得會的事

自己會做的事

在國外，高中畢業在上大學以前，會有一年空檔年(Gap year)，提升對自己人生深思和完成夢想的能力。

戶外活動的重點：藉由團隊互助，面對挑戰，創造共好。

* 學生：逃離舒適圈時會恐慌，要怎麼克服恐慌？

講師：要有壓力，例如爬山爬到一半，想退也退不下來，要有團隊支持，轉換想法：這麼做我可以變怎樣？可以學到什麼？並找同伴一起，戶外可以看見人性的友善。

* 學生：當團隊成員多時，要如何控制？有什麼比較好的管理辦法？

講師：去戶外要有堅持，分組分日期(梯次)(提前規劃)，要有領隊助教，每個小組訓練，當獨立單位運作。

* 學生：登山跟潛水裝備的費用？

講師：課程裝備是學校提供。

* 學生：學校器材是不能外借？那有推薦什麼學生可以自行前往的活動嗎？

講師：目前是修課學生可以借，但未來會成立山海教育中心，教育訓練，然後開放器材借用。

最後用一段公式總結課程：善用資源+發展優勢=深耕在地、連結國際。