

## 出國報告（出國類別：境外移地教學）

### 國立臺東大學體育學系赴日本仙台體育大學 -藏王雪場境外移地教學



服務機關：國立臺東大學體育學系

姓名職稱：溫卓謀

派赴國家：日本

出國期間：中華民國 108 年 02 月 11 日至 17 日

## 摘要

體育學系溫卓謀副教授於 2019 年 2 月 11 日帶領體育學系、運動競技學士學位學程及身心整合與運動休閒產業學系四年級學生及本校師長等共計 25 人至日本仙台大學雪地課程場地-藏王雪場，進行為期六天的境外移地教學。為利於學生的學習，活動行程的安排以及出國相關手續的辦理皆由學生分工完成; 2018 年十一月完成機票訂購、十二月完成住宿、日本交通、雪場裝備安排以及本次活動的經費預算。參與的師生於十二月至一月進行為期六週的滑雪前置課程。2/11 日由桃園國際機場出發，抵達仙台之後，安排與仙台大學卜澤泰治理事長、競技部名取部長以及本校於仙台大學交流學習的學生進行交流，了解學生的學習情況，並由仙台大學提供雪地教學的相關資源及服務。2/12-2/15 安排至藏王雪場進行為期四天的滑雪技能學習，2/15 日下午返回仙台市區，晚間安排與仙台大學名取部長、荒木教授及國際事務處師長等人餐會，討論兩校學習主題合作交流事宜。2/16 日由仙台返回臺灣，3/7 進行檢討會議，3/20 學生完成學習心得繳交。

對大多數的同學而言，這次的雪地體驗學習都是第一次的經驗。在亞熱帶生長的我們，對於“雪”是相當陌生的，穿上長長的雪板在零度以下的雪地移動，更是前所未有的經驗。同學們從第一天的生疏、焦慮、挫折與無奈，經過三天的學習歷程，逐漸轉換為新奇、刺激、成就與滿足; 從剛開始在雪地牛步移動、噴裝、趴雪到最後一天的高速滑降、轉彎甚至飛躍，這些成長的軌跡的確讓人感到欣慰與驕傲。本次的學習活動中透過同學們的努力、堅持與團隊合作，讓學習活動順利圓滿; 感謝於日本就業的畢業校友盧彥中、日本成蹊大學來本校修讀完成雙聯學位久瀨加織以及本校完成日本雙聯學位修讀學生莊思恩及謝智陽的協助，擔任助教全心投入教學。謝謝文休系章勝傑教授、競技學程陳秀惠主任、體育系助理維敏的參與，讓這一趟的旅程更有安全的保障。

「學而不思則罔，思而不學則殆。」活動課程中缺少體驗與反思的任一面均將失去活動的教育意義。透過去年同學們在檢討會、學習心得以及個別的訪談所提供的想法，了解到同學們學習過程中的憂、苦、喜、得，也因此在今年的教學活動中做了許多的調整，讓大家減少旅途的勞累，享受更多滑雪的自由。在這次的境外移地-滑雪體驗學習課程中，從行程的安排、體操館的模擬雪道滑降訓練、穿脫雪板的體驗，一直到藏王雪場不同雪道的學習以及最後一天的滑雪自我挑戰規劃等，我們提供同學們許多的活動經驗。這些經驗在活動之後透過反思，內化為個人的知識、技能與態度。相信藉由本次的境外移地教學，強化了同學們出國的自信與國際移動的能力，更建立了學生勇於承擔，大膽挑戰的態度，透過「事前的細心籌備」、「過程中的堅持與應變」以及「活動後的省思與成長」，走出自己的象牙塔，邁向國際，擴展自己的學習框架。

## 目次

摘要 .....	I
壹、計畫目的與成員 .....	3
一、計畫目的.....	3
二、參加人員名單.....	3
貳、活動行程與照片.....	3
一、活動行程表.....	3
二、活動照片.....	5
參、課程規劃.....	8
肆、學習成效.....	10
伍、檢討與建議.....	11
陸、附件 .....	13
一、學生心得 .....	13
二、經費結算表.....	80
三、學習回饋單.....	81
四、境外移地教學學習手冊.....	83

## 壹、計畫目的與成員

### 一、計畫目的

- (一) 促進本校與日本仙台體育大學之間的連結以及在地特色學習的交換學習。
- (二) 提升本校學生的國際視野，培養學生出國學習與冒險的勇氣與決心。
- (三) 強化學生海外學習活動的企劃與執行能力。
- (四) 學習雪地探索體驗之運動、安全知能與技巧。

### 二、參加人員名單

- (一) 帶隊老師:體育學系溫卓謀老師 (公費補助)
- (二) 教學與行政團隊 (自費參加): 競技學程陳秀惠主任、文休系章勝傑教授、體育系徐維敏助理、體育學系碩士班陳曉瞳、畢業校友盧彥中 (仙台大學雙聯學位)、久瀨加織 (日本成蹊體育大學學生，完成本系雙聯學位修讀)
- (三) 學員名單
  - 1.體育學系:謝智陽、楊佳馨、莊思恩、劉宣麟、張靖儀、郭亮妤 (自費)、宋亭芃、莫佩玲、吳雪晴、徐艾樺 (自費)、鍾佩妤 (自費、仙台大學雙聯學位)、許潔 (自費、仙台大學雙聯學位)
  - 2.運動競技學士學位學程:李志源、張琬聆、張睿和 (自費)、夏朕軒
  - 3.身心整合與運動休閒產業學系:張至先、盧恬逸、李俊杰、陳頤 (自費)

## 貳、活動行程與照片

### 一、活動行程表

時間	2019/02/11 (星期一)	活動內容
08:00	各自前往集合	桃園國際機場
08:30	準備報到，做最後確認	登機證、護照、行李
08:45-09:45	臨櫃報到 (第一航廈)	
10:45-15:00	台灣桃園機場 →【日本仙台機場】	樂桃 MM776 桃園 10:45-仙台 15:00
15:00-15:45	出關、領行李。	
16:00-16:30	仙台機場-仙台市區(電車)	JR 空港線
17:00-17:20	辦理旅館入住	ホテルグリーンセレクト
17:30-20:30	晚餐時間(自理) 仙台市區自由行(分組進行)	
20:30-21:00	返回旅館(組長確認人數並	

	回報) 浴洗、準備行李	
22:00	就寢	
時間	2019/02/12 (星期二)	活動內容
06:30	起床	
08:00-09:30	仙台車站-山形藏王滑雪場 (直達巴士)	仙台車站 08:00-山形藏王滑雪場 09:30
09:40-12:00	放置行李(入房) 租借、套量雪具(含雪板、雪鞋、 雪杖、護目鏡及雪衣、雪褲)。	
12:00-13:00	午餐時間(自理)	
13:00-17:20	滑雪課程	
18:30-19:30	晚餐時間	
22:30	就寢	
時間	2019/02/13 (星期三)	活動內容
06:30	起床、用餐	
08:00-12:00	滑雪課程	
12:00-13:00	午餐時間	
13:10-17:00	滑雪課程	
19:00-20:30	晚餐時間	
22:30	就寢	
	2019/02/14 (星期四)	
06:30	起床、用餐	
08:00-12:00	滑雪課程	
12:00-13:00	午餐時間	
13:10-17:00	滑雪課程	
19:00-20:30	晚餐時間	
22:30	就寢	整理行李，以便隔天退房。
	2019/02/15 (星期五)	
06:30	起床、用餐	收拾行李至飯店大廳
08:00-12:00	滑雪課程	
12:00-13:00	滑雪課程	
13:10-14:00	滑雪課程	

14:00-14:30	集合返回旅館。 歸還雪具。	
15:20	集合前往藏王公車站	
16:00-18:30	山形藏王滑雪場-仙台車站 (直達巴士)	山形藏王滑雪場 16:00-仙台車站 18:30
18:45-19:15	辦理旅館入住	ホテルメルパーク仙台
20:00-22:00	晚餐時間(自理) 仙臺市區自由行(小組)	
22:00-22:30	返回旅館(組長確認人數並 回報) 浴洗、準備行李	
23:00	就寢	
	2019/02/16 (星期六)	
06:30-13:15	仙台自由行(小組行動)	
13:15-13:45	於仙台車站集合	
14:10-14:40	仙台車站-仙台機場(電車)	仙台車站14:16- 仙台機場 14:40
15:05-16:05	臨櫃報到、辦理登機手續	仙台機場
17:05-20:20	仙台機場-桃園機場	樂桃 MM775 17:05-20:20
20:20:21:00	出關、領行李	桃園機場
21:00	各自回家	安全回報

## 二、活動照片

<p>2019/02/11 機場大廳集合準備出發</p>	<p>2019/02/11 與仙台大學師長及留學生合影</p>

	
<p>2019/02/11 溫卓謀老師與理事長合影</p>	<p>2019/02/11 陳秀惠主任與名取部長合影</p>
	
<p>2019/02/12 抵達雪場住宿旅館</p>	<p>2019/02/12 開啟滑雪體驗學習課程</p>
	
<p>2019/02/12 扛著雪具準備上工</p>	<p>2019/02/12 滑雪初體驗</p>
	
<p>2019/02/12 第一次搭纜車期待又害怕</p>	<p>2019/02/13 大雪紛飛的纜車體驗</p>

	
<p>2019/02/13 藉由分組教學彼此激勵</p>	<p>2019/02/14 在如詩如畫的雪地上享受學習</p>
	
<p>2019/02/14 從陡坡培養挑戰的勇氣</p>	<p>2019/02/14 往更高的山頂前進超越自我</p>
	
<p>2019/02/14 團隊支持讓我們更有勇氣</p>	<p>2019/02/15 人生就是不斷的自我超越</p>
	
<p>2019/02/15 體驗滑雪的速度與樂趣</p>	<p>2019/02/15 雪地合影畫下圓滿的句點</p>



## 參、課程規劃

2019/02/15 學習內容視學員學習狀況進行彈性調整

時間	主題	內容	場地	備註
2019.2.12 (二)				
1000-1200	領取雪具	調整、更換、著衣、 確認雪鞋雪板尺寸	飯店	
1200-1300	午餐時間	午餐自理	飯店	依裝備更換 時間調整
1300-1330	移動時間	移動至初階雪道	初階雪道	
1330-1500	Ski 基礎	暖身、雪場介紹 步 行：單腳、雙腳滑 行：單腳、雙腳安全 跌倒、站立 橫登、轉向、直滑降	初階雪道	
1510-1600	全制動煞車	全制動煞車練習	初階雪道	
1600-1720	自由滑行	補救教學	初階雪道	
1730-1830	移動時間	返回飯店、整理雪具	飯店	
1830-2000	晚餐時間	課程檢討、回饋	飯店	
2000-2200	自由活動	溫泉村文化體驗	溫泉村	
2200	就寢	群組回報人數	飯店	
2019.2.13 (三)				
0600-0630	起床	盥洗、滑雪課前準備	飯店	
0630-0720	早餐時間	課程提示、教學回饋	飯店	
0750-0830	暖身運動	動作複習	雪道	飯店前滑道
0830-0920	直滑降、 全制動煞車	分組練習、技能檢核	雪道	
0930-1020	全制動 J 轉	基礎姿勢、重心移動 上纜車，雪道滑行	雪道	
1030-1200	全制動 J 轉	分組練習、技能檢核	雪道	
1200-1330	休息	午餐時間(自理)	雪場餐廳	
1330-1420	全制動 U 轉	基礎姿勢、重心移動	雪道	

		上纜車，雪道滑行		
1420-1510	全制動U轉	分組練習、技能檢核	雪道	
1510-1600	全制動轉彎 (S 轉)	基礎姿勢、重心轉換、協調	雪道	
1600-1720	自由滑行	補救教學	雪道	
1730-1830	移動時間	返回飯店、整理雪具	飯店	
1830-2000	晚餐時間	課程檢討、回饋	飯店	
2000-2200	自由活動	溫泉村文化體驗	溫泉村	
2200	就寢	群組回報人數	飯店	
2019.2.14 (四)				
0600-0630	起床	盥洗、滑雪課前準備	飯店	
0630-0720	早餐時間	課前提示、教學回饋	飯店	
0750-0820	全制動轉彎 (S 轉)	基礎姿勢、重心轉換、協調	雪道	飯店前滑道
0830-0920	全制動轉彎 (S 轉)	基礎姿勢、重心轉換、協調	雪道	
0930-1020	全制動轉彎 (S 轉)	分組練習、技能檢核	雪道	
1030-1120	斜滑降	斜滑、橫滑、側滑	雪道	
1120-1200	斜滑降	分組練習、技能檢核	雪道	
1200-1300	午餐	逛山路線規劃	纜車	
1310-1720	長程滑雪 (繞山)	下山路線規劃及滑行綜合練習加入全制動併腿(半自動轉彎) (纜車路線:1-22-20-29)	綠線滑行	結束後至飯店前雪地集合
1730-1830	移動時間	返回飯店、整理雪具	飯店	
1830-2000	晚餐時間	課程檢討、回饋	飯店	
2000-2200	自由活動	溫泉村文化體驗、整理行李	溫泉村	
2200	就寢	群組回報人數	飯店	
2019.2.15(五)				
0600-0630	起床	盥洗、滑雪課前準備	飯店	
0630-0720	早餐時間	課前提示、收拾行李至飯店大廳	飯店	
0730-0820	移動時間	移動纜車位置、課前提示	藏王中央線	搭乘大型纜車上山

0830-1200	登頂(樹冰區)半制動轉彎	綜合技能練習。由全制動導入併腿(半制動轉彎)技能檢核	綠線滑行	
1200-1430	自由滑行	綜合練習	雪道	飯店前雪道
1430-1500	移動、收拾	整理各自物品	飯店	

## 肆、學習成效

### (一) 促進本校與日本仙台體育大學之間的連結以及在地特色學習的交換學習

本校長期以來與仙台體育大學有緊密的連結，仙台大學每年提供本校二位雙聯學位名額及數位一年交換學生名額，讓本校學生有機會出國學習。透過境外移地教學，藉由仙台體育大學的協助，安排學生至雪國體驗在台灣沒有機會的學習經驗；在此同時，本校也提供仙台大學至臺東體驗衝浪潛水以及原住民文化等特色活動，藉由雙效特色的之發展，互補有無，更有利於兩校的招生以及永續的發展。

### (二) 提升本校學生的國際視野，培養學生出國學習與冒險的勇氣與決心

在資訊化、數位化以及全球化的趨勢之下，學校及教師對於學生所扮演的角色必須由知識的傳授者轉化為夢想的催化者，幫學生築夢-逐夢。本校體育相關科系的學生有很強的學習慾望，但由於家庭經濟的因素，都缺乏出國學習與冒險的勇氣。透過本次的境外移地教學，帶著孩子走向世界勇敢面對未知與挑戰，建立其自信及人生的格局。引述學生在心得中的描述，讓我們更能深刻感受，這次活動對於學生影響與啟發

----能來到日本很感謝的就是家人的支持，成為家中第一位出國的人，也謝謝老師及課程、學長姐及伙伴，使出國不單只是出國，更富有意義及深刻回憶。

----我歡喜此生第一次出國便到了如此美麗乾淨及秩序的國度，除了旅遊更富含學習意義。很大的收穫是做了行程規畫的參與，大致了解出國的手續流程及食衣住行安排，未來也能為自行做打算，並帶著家人們一同享受同樣的樂趣。

----這是最後一天在藏王，下午的時間獨自走到溫泉街，今天的天氣很好，雪都漸融路面慢慢浮現，一邊走著看著四周景色，還是不敢相信自己來到這樣浪漫的所在，也第一次見識到原來自己的名字形容的景色如此的如癡如幻，名字是媽媽起的，但她一輩自沒出過國卻能有這樣的想像和寄望。

### (三) 強化學生海外學習活動的企劃與執行能力。

本次活動在十月份通過計畫審查時，授課教師即刻確認參與本活動的學生人數，並進行各項工作的籌備及人員分組。課程教學組負責安排及設計出發前的模擬學習課程、蒐集滑雪影片教學影像並確認活動助教安排。交通膳宿組在開始搜集同學護照資料，進行往返班機的訂位作業，同時聯絡在日本仙台交換學習的同學，協助旅館的預定以及各項交通接駁事宜。總務組負責各項支出經費的確認，團體活動公款的日幣兌換以及分類

裝袋。透過各組的分工以及經驗的交換，同學們從做中學，建立活動企劃與實作的能力。經由過動的企劃、實作以及事後的檢討，建構出完善的資訊，也強化了學生的自信。

#### (四) 學習雪地探索體驗之運動、安全知能與技巧。

對大多數的同學而言，這次的雪地體驗學習都是第一次的經驗。在亞熱帶生長的我們，對於“雪”是相當陌生的，穿上長長的雪板在零度以下的雪地移動，更是前所未有的經驗。同學們從第一天的生疏、焦慮、挫折與無奈，經過三天的學習歷程，逐漸轉換為新奇、刺激、成就與滿足；從剛開始在雪地牛步移動、噴裝、趴雪到最後一天的高速滑降、轉彎甚至飛躍，這些成長的軌跡的確讓人感到欣慰與驕傲。

本次的學習活動共規劃了五個學習單元，第一個單元是認識滑雪裝備及穿脫技巧，透過相關影像的觀看，以及從日本學生寄來的滑雪裝備，在校園中模擬練習，減少到雪場重新學習的時間，提升學習的效能。第二單元是校園模擬滑雪技能訓練，我們利用校園的斜坡以及在體操館利用廢棄地板佈置滑雪的雪道，穿著直排輪模擬搭乘纜車以及從斜坡滑降的重心控制；另外也穿著去年從日本帶回來的雪鞋及雪板，在體操館的地辦學習橫登、轉向、摔倒站立等基本滑雪技能；第三單元為雪場初級雪道的滑雪技能，同學們分成三組，在綠線學習單腳滑行、A 自行煞車急轉彎技巧，隨後坐上纜車，開始體會有山頂滑降的應用技能；第四單元為半制動轉彎、側滑降以及併腿轉彎的技能學習，這個技能對學習者而彥是一項比較大的挑戰，學生必須克服面對陡坡的恐懼，在適當的時機配合山方腳與谷方腳新的轉換來做出高速度的轉彎動作；第五單原則是探索與挑戰的主題，由同學們自行分組，依據雪場的雪道地圖規劃自我挑戰學習路線。

經過這五天的學習，同學們皆達成了學習的目標，也建立起他們挑戰不同雪道的自信，在此同時，透過自我的選擇與團隊的支持，也喚起學生們學習滑雪的強烈動機。

## 伍、檢討與建議

### 一、境外移地教學應持續辦理，幫助學生翻轉人生

全球化的世界各國高教莫不把國際化當作學校發展重點，提升學生國際移動力。學生具有很好的潛能，需要老師們透過各項活動的設計去引導與激發，透過境外移地教學，幫助孩子們打開視野，尤其對於經濟弱勢的學生，更是幫助其翻轉人生的一個機會。參加本次境外移地教學的學生有 50% 沒有出過國，從來也沒有想到過自己可以在大學時代出國，更有好幾位學生是家裡第一位出國的人。藉由境外移地教學的補助，加上學生自己的努力，安排學生到世界不同的角落體驗學習，的確能夠激發學生更強烈的學習動機，培養其更寬廣的思維與格局。參與這次境外移地教學的同學都希望學校能夠持續辦理，嘉惠更多的學弟妹。

### 二、境外移地教學作業期程應提前辦理

依據學校境外移地的申請期程，從計畫通過道出發啟程，大約只有三個月的時間，對於一個出國計畫而言，時間過於緊迫。建議校方能夠提前作業期程，於每年三月份提出申請，五月完成審核，如此授課教師便能夠在六月完成學生的甄選並開始進行活動的籌備；如此同學們也有足夠的時間為出國所需的經費以及相關前置作業進行準備。

### 三、境外移地教學應該朝向跨領域連結的方式來規劃

跨域連結是時代的趨勢，透過境外移地教學設定學習目標，將語文的學習納入學習的規劃，藉由相關系所的合作，教師專業的互補，落實「學用合一」的目標。以本次境外移地教學為例，參與的師生包含體育學系、運動競技學士學位學程、文體系以及心動系。透過事前的規劃，學生藉由實作學習行程的規劃、機票的訂購以及交通與旅館的安排。另一方面也藉由前置課程的設計，讓同學們在出發前先學會雪具的穿脫、摔倒站立、橫登轉向等滑雪基礎技能。如果能夠進一步將日文的學習規劃到課程中，讓學生學習在這趟境外移地學習過程中可能遇到的情境來進行語文的訓練，藉由學用合一來強化學生的學習動機，透過跨域的連結，提升學習的成效。

## 陸、附件

### 附件一：學生學習心得

#### 境外移地教學-滑雪體驗學習心得

宋亭芃

一、請您從老師雲端所提供的照片或自己所拍攝的照片中選取您認為最有感受的10-12張照片，針對每一張照片，寫出你當時的心情或感受。

照片	當時心情與感受
	<p>每天抵達雪場前的例行公事。幫忙搬運雪具下車，並插放、排好在雪面上。把雪具們一字排開後，大家在雪地裡互丟雪球、拍拍照，開心及期待接下來的一天。</p>
	<p>二月十三日下午，下起了大雪，我們大家來到了百萬人滑雪場。沿途因為雪下的很大，大家在雪地上倒成一片，場面像在打彈珠。在上方準備滑行下來時，必須小心翼翼，控制好速度和方向，才不會撞上倒地的同學。是個潛在學習的好機會。</p>
	<p>不論是在滑雪課程，還是在其餘自由行的時間，老師和學長們都不辭辛勞地幫我們拍照、錄影紀錄留念，真的覺得自己很幸福。在雪道中遇到彥中學長拿著 Gopro 的一群人，馬上就定位擺好姿勢。很喜歡一群人滑雪的過程，跌倒了不會被取笑，反倒相互加油打氣。我有一群很棒的夥伴。</p>

	<p>二月十四日，在飯店前雪道練習。下午的自由時間，我們搭 30 號纜車上到最高點。彥中學長說：「這條路線原本是紅色，今年不知道為什麼改成綠色了。」一看到如此陡的坡度，以為自己只會上來這麼一次，但從搭上纜車開始，就已經是條不歸路了，只好勇敢往下衝吧，很緊張和刺激！</p>
	<p>除了自己搭纜車可以看外面的景色、觀察景物之外，和夥伴們一起搭纜車也是很棒的經驗。因為和夥伴一起搭纜車的時候，可以討論彼此的動作，相互給回饋。或者是聊聊天、拍拍照、分享彼此帶的小零食等等。</p>
	<p>每天滑完雪，都要花好一陣子讓手腳回溫，派出暖暖包、沖溫熱水等等渾身解數來讓自己的手腳趕快有知覺。但最幸福的是，能在旅館好好吃上一頓熱騰騰晚餐。旅館很大方，提供我們白飯吃到飽，讓我們白天的疲勞都少掉一半了。謝謝旅館老闆的招待！</p>
	<p>雖然喜歡拍照、記錄當下，但自己的能力還沒辦法在滑行中拍照或攝影，所以拍照只能在纜車上拍、或在雪地上停下來拍照。期望自己能再更進步，能在雪地上拍照錄影。像老師和學長們一樣，在雪地上移動自如，能在控制好自己的情況下，拍照錄影。</p>

	<p>搭上很長的纜車雖然會很冷，卻也讓自己有更多時間能注意到外在的環境。仔細觀察雪地中的植被、哪裡的雪比較厚、哪裡有人走過留下的腳印，又有哪裡是高手穿梭在樹林中所留下的痕跡。除了觀察雪地，更是觀摩其他人滑雪動作的好時機。</p>
	<p>自由行當天的午餐，來到了12號纜車旁的三五郎小屋。拿起menu時，看到牛排要價3800日圓，有點猶豫。但既然都來了，一定要吃吃看才是！很喜歡牛排上的奶油，在配上現炸的洋蔥圈及薯條，光看照片就可以讓我想起牛排的味道，有機會去藏王一定要再光顧！</p>
	<p>一起滑雪、一起拍學士服、一起打雪仗、一起跌倒、再一起從跌倒的地方站起來。哪個學校能像我們一樣，能在學校的課程中學滑雪？不管在怎麼冷，也要拿出學士服，拍照紀念大家一起走過的這些點點滴滴。</p>
	<p>最後一天的自由行，我們先是滑到藏王雪場最右邊的黑姬，體驗紅線的坡度和刺激，在沿聯絡滑道回到藏王雪場的左半邊雪場。少了等待和大隊伍，滑行起來變得很快，也終於感受到大腿燃燒的感覺。這張照片是在百萬人時拍下的，天氣超好，山下的景色一覽無遺。</p>



二、挑三個你感覺較深刻的情緒，簡單說明為什麼你會有那樣的感覺。

- (1) **感恩**：境外教學的計劃構想和執行實施，需要考量的層面很廣，不論是行程、交通、經費、課程等等，都需要有一套很完整的計劃，充滿許多未知和不確定性。直到老師撰寫的計劃通過，才讓我們有這個機會能夠踏上這次的旅程。真的很感謝老師不畏辛勞的態度及精神，努力地為我們規劃、設計課程，讓我們在體驗滑雪的過程中，能夠心無旁騖學習，並且節由助教學長姐的協助指導，使得我們能夠如此享受在這次的課程中。真的很謝謝老師！
- (2) **期待**：隨著巴士，從仙台市區來到了藏王雪場。看到遍布的白雪和纜車，就已經迫不及待的想穿上裝備去滑雪了。四天的課程，在每天的課程結束時，總是覺得時間過得好快，但卻也充滿期待隔天的課程和學習。第一天跌跌撞撞，還不太會橫蹬、不太會A剎，搭纜車也不敢輕忽，深怕自己沒有控制好導致整台纜車停止。直到練習了一個下午，漸漸能控制自己的重心，可以做出壓靱及A剎的動作，開始不再是心驚膽顫地注意自己的姿勢動作，反倒開始能享受在課程中。藉由密集的課程練習，一天將近8小時的滑雪，每天都能感受到自己一點點的進步，所以總是在一天結束時，充滿期待的想再繼續滑行、繼續挑戰自己。
- (3) **幸福**：藏王雪場，就像電影中所看的冰天雪地場景，下著細綿的雪，落在軟綿的雪地上。但這樣的氣溫對於我來說很難適應，因為我們生長在亞熱帶國家，一年四季除了較高的山域會降下些許的雪之外，鮮少有機會能看到如此廣闊的雪。因此遇上藏王雪地的氣溫，再加上自己比較怕冷的體質，在溫度適應上，總是需要比別人再多穿一件中層保暖，並放一些巧克力和乾糧在口袋，以備補充熱能。在如此寒冷的氣溫中滑雪手腳凍的不好受，但卻也讓平常習以為常能吃到的熱食食物，在雪地中吃起來是如此幸福，說什麼也要在餐館點上一碗熱騰騰的拉麵或一客咖哩飯，直到現在都還能感受到那種幸福和興奮。尤其是在最後一天跟著智陽學長來到12號纜車旁的三五郎小屋，吃到巨無霸牛排，幸福指數上升，凍僵的手腳都變得不是那麼重要了。

### 三、參與這次活動過程中的擔憂、痛苦、歡喜以及收穫

第一次著上雪衣雪褲，戴上雪鏡，穿上雪鞋，扛著雪具，真正踏上雪地，開始練習在雪地上橫蹬、A剎、轉彎、併腿轉彎等等，一切都很新奇、新鮮，不只是身體在學習如何控制以達到重心的轉換和平衡，在認知上也要學習了解自己身體的姿勢。比起直排輪，在滑雪的過程中，更能感受到重心轉移的變化，因為在雪地上的摩擦力不像是直排輪對於地面的摩擦力那麼大，所以只要些微的將身體的重心壓向身體某一側時，就可以改變前進的方向。然而雖然在雪地上的摩擦力比較小，但因為先前練習的是直排輪，所以在練習轉彎時，自己的動作會變得過度使用身體的力量在轉彎，而非運用重心的轉移。於是學長給我們回饋時，告訴我們可以想像—『摸

牆壁』，因為你要摸牆壁，所以不只是將身體往那側傾斜，還要做出延伸的動作，已帶動外側腳轉動方向。透過幾次的練習後，漸漸能感受到轉彎的方法和技巧。

學會剎車、學會轉彎後，開始練習在轉彎時『抬外側腳』這個動作，這個動作是為了後續能做出『併腿轉彎』動作的準備。反觀老師替我們拍攝的影片時，發現自己在練習轉彎的過程中，有時會因為不敢太快而一直以 A 煞的方式在轉彎，才發現原來自己心理的恐懼，會在無形中影響自己身體的動作。於是在隔天的練習時，我不斷告訴自己要勇敢面向谷方，因為如果沒有速度，就很難做出動作，也很難讓自己進步。

反思這樣的過程，谷方就好像生活中遇到的困難，看似很陡峭、很恐怖，但若把眼光拉遠一些、看的長遠一些，就會發現其實這個谷方、困難其實沒有那麼陡，因為這個谷，只是遍野雪地中的一小道關卡，就像生活中遇到的困難一樣。我們時常會覺得眼前的困難太難了，無法突破，就選擇退縮讓步；但若自己將眼光放長遠一點，就會發現其實這道關卡其實沒那麼恐怖，因為畏懼是想像出來的，唯有放手一搏，才有機會探究出自己可能成為的樣子。經歷這樣的經驗，讓我獲得了成就感，也讓我感謝自己勇於面對這些困難和挑戰，讓這些困難和挑戰鍛鍊自己，讓自己擁有更多可能性和可塑性。

這趟旅程中，滿是感恩和幸福。不論是在課前、課中還是課後，老師和助教們總是不斷地給我們指導和回饋分享，讓我們能夠從第一天的跌跌撞撞，到最後能靠著自己的能力，規劃路線，去探索、闖蕩整個雪場。雖然在搭纜車時會覺得很冷，但能和夥伴們一起搭著纜車聊天、看雪景、討論著滑雪動作、滑雪路線，即便冷，但有人能一起分享，反倒是一大享受。謝謝智陽學長的帶領，讓我們能夠充滿安全感，盡情向谷方滑下，並且在每次的動作練習後，給予我們個別回饋，讓我們能立即知道自己動作的狀況，謝謝學長！

#### **四、這一次活動的心得、建議或其他**

##### **(一)心得反思**

二月十二日，當天的氣溫比起平常的藏王還要來的冷許多。在這樣的天氣下，展開大家期待已久的滑雪課程。第一天在比較平坦的上台滑雪場進行課程，學習了步行、安全跌倒站立、直滑降及全制動煞車(Wedge turn)和全制動轉彎等動作。原先在平坦的雪面上做動作都還算順暢，但搭上纜車、真正從雪道上滑下來的時候，摔得摔、跌得跌。然而跌跌撞撞，也沒有澆熄大家的衝勁，因為從那裡跌倒，就要從哪裡站起來。從跌倒中記取教訓。

二月十三到十四日，開始在不同的雪道中學習。有些雪道很長、有些雪道很短、有些雪道很緩、有些雪道很陡，面對不同雪道的面貌，可以練習不同的技能動作，相當充實和充滿挑戰。在這樣的過程中，發現自己在面臨較陡坡的雪道時，右轉比左轉不順暢，因此在移動至較緩的雪道時，會刻意讓自己多練習右轉，讓身體多去習慣右轉重心轉移的流暢性，使得自己在面對較陡峭的雪道時，能夠流暢地做出轉彎的動作。很謝謝助教們即時的回饋和老師每天的攝影，讓我們能立即知道自己動作的問題，在從觀看影片中，了解到自己的身體姿勢。

二月十五日，最後一天的課程是自由規劃路線，於是我、許潔、俊杰和智陽學長，踏上我們的探險之旅。一開始我們先到雪場的右半邊黑姬，挑戰紅線。聽到紅線得時候總是會心生恐懼，一方面怪自己為什麼要上來紅線，另一方面又迫不期待的想挑戰。在這兩難之間，其實沒有太多的思考和猶豫時間，因為既然上到雪道了，只剩勇敢往下滑的選擇才能下去。滑下紅線的開始，就是不停地滑到雪道的盡頭，因為坡度比較陡，所以速度也比前三天來的快許多，但在這過程中，發現自己不再害怕了，因為專注在每一個轉彎的當下，根本沒有時間焦慮和害怕。

一但有了明確的目標、想滑到雪道的盡頭時，眼前看似是苦難的坡度，就會轉變成為我們抵達目標時必須踏過的石頭，就不再只是苦難了。經歷了這次的旅行，除了收穫超乎所想之餘，也在我心中種下了一顆種子，想繼續嘗試滑雪的種子。謝謝維敏學姊行政上的支援和協助，謝謝滑雪組同學及智陽學長的行程安排及接洽規劃，謝謝章老師、秀惠老師的協助攝影及回饋分享，謝謝 Kaori、彥中學長、思恩學長、智陽學長和許潔的教學指導，更是謝謝老師對於課程的堅持和用心，讓我們能夠有如此豐富的課程及學習。期許自己能擁有像老師對於課程的耐心及毅力，讓學生能從實作經驗中，自我對話及成長。謝謝老師！最大的遺憾是忘記跟老師在雪地拍照留念了，希望明年還有機會，在和老師在雪地拍照。

**(二) 課程想法與建議**

很開心自己能參與到這次的課程，經歷了這次的滑雪體驗，從中獲得的成就感及收穫都遠超所想。縱觀這次的境外教學，對於課程有一些想法和建議。

項次	問題	想法與建議
01	對於雪具裝備的認識不夠。 例如:雪鏡如何穿戴才不易起霧、不同款項的雪鞋在著裝時要注意哪些事項、雪衣雪褲的內層有哪些設計等。	可以在行前，安排課程介紹。可依小組的方式報告，一組報告一項裝備，讓大家在實際套量裝備時，能更快找到適合自己的裝備。
02	小組組內學員能力不依，容易導致等待時間長、助教無法顧及全部學員的狀況。	經第一天課程後，可調整小組。讓能力相近的學員在同一組，避免助教在雪地中奔來奔去。

**學習動作要領**

動作技能	要領	注意/說明
步行	(1)兩隻雪板一起穿上 (2)一仗一步向前步行	● 在平整的雪面練習
滑行	(1)將雪杖放置身前 (2)上身向前傾 (3)利用手臂力量，向後推動	● 重心轉移要跟著雪板 ● 雪板在雪面滑行勿抬離雪面

	(4)使雙板和身體同時向前滑行	
跌倒起身	(1)將雙板移動至谷方，讓身體在山方 (2)將雪板平行，用雪杖將身體撐起	● 雪板和谷方要垂直，避免起身向前或向後滑動
踢轉/轉向	(1)將雪杖放置身體兩側 (2)抬起單一隻雪板 (3)將抬起的那隻雪板，向後轉180度，與另一隻雪板平行 (4)舉起雪杖和另一隻雪板，同樣轉180度完成轉向	

動作技能		要領	注意/說明
踏轉		(1)將雪板分開成V字形 (2)向欲轉動的方向，以V字形踏併	● 踏併時，避免板頭打在一起 ● 只適合用於平緩雪地
登 行	橫蹬	(1)將身體和雙板與谷方垂直 (2)以身體重心壓內韌，一步一步往上登行	
	開腿蹬	(1)將雙板打開成V字形 (2)一步一步，搭配雪杖往上登行	
全制動		(1)雙腳雪板分開，成V字形(8字形) (2)雙膝向前跪，微向內壓	● 雙腿膝蓋勿太過靠攏或太開
全制動轉彎		(1)重心落在欲轉彎方向的相反腳(以右轉為例重心要落在左側) (2)右腳雪板保持放鬆，待重心轉移至左側後，帶動右腳跟進	● 板頭維持V字形，避免越滑越開 ● 重心自然轉換，勿用肩膀或轉腰轉彎
直滑降		(1)雙腳與肩同寬 (2)雙膝向前蹲低	● 全身與斜坡成垂直角度 ● 避免把重心往後坐
半制動轉彎		(1)轉動欲轉彎方向之相反腳的尾端(以右轉為例，轉動左腳) (2)並將重心移至左側 (3)右腳不需加力，讓其自然回轉	● 要將重心落在谷方腳，再將重心移至山方腳 ● 要帶點速度才能做出動作

## 境外移地教學-滑雪體驗學習心得

莫佩玲

一、請您從老師雲端所提供的照片或自己所拍攝的照片中選取您認為最有感受的10-12張照片，針對每一張照片，寫出你當時的心情或感受。

	<p>這張照片是我第一天接觸滑雪，第一次穿著雪鞋在雪地上行走，助教先讓我們穿一支雪板適應滑行的感覺，可是穿一支比穿兩支雪板更難平衡，雖然沒有滑倒，可是都還沒上纜車上去滑就已經很累了。</p>
	<p>這是自由活動的時候，自己上上下下，不斷的練習，在練習中不斷的思考腳該怎麼動，身體重心該要怎麼放，因為我了解運動不能單靠助教和老師的講解，還要靠自己思考去思考和捉到那種感覺。</p>
	<p>在雪地上行走真的很費力，穿著不熟悉的雪鞋，又要扛著雪具，幸好民宿老闆幫助，載我們到上課的雪道，不然單單用走的過去就飽了，累到不用滑了。</p>



因為家人怕冷的關係每次去旅行都會選擇天氣比較熱的地方，所以這是我第一次躺在雪地上，躺在冷冷的雪地上和朋友一起打鬧，其實當下感覺滿幸福的，每一樣事情都變得很新奇，很好玩。



這是大家從樹冰下來，準備要滑下來，沿路雪下很大，印象最深刻的是大家在一段比較陡的地方滑下來，結果大家都倒成一片，連日本的滑雪客也看不過眼要來幫忙，最害怕的是前面的同學摔倒，因為前面的同學一摔倒就很容易影響後面的同學，沒有好好控制速度就很容易撞在一起。



當每天看到這個場景就是代表，每天的訓練開始或是結束，訓練的開始都會期待著今天的挑戰，訓練的結束都會帶著滿滿的收穫回飯店。



因為我是轉學生的關係，其實跟我的同班同學並不是很熟悉，剛來到東大無論是修課或是生活，在校園比較多的時間我都是跟三年級的同學一起，反而跟我班的不太熟悉，可能沒什麼共通回憶的關係吧，可是因為這門課，反而多了時間和我班的同學相處，也建立了很多美好回憶。



最後一天的自由練習，不知道為什麼，我感覺我好像愈滑愈差，就算一直練習，可是感覺也沒有進步，而且膽子也變小了，剛來到的第一天，永遠都是衝第一個，到後來膽子愈變愈小，其實我自己一直不敢上到 30 號纜車的最高點，直到老師帶我們上去，一看到那麼陡，內心一直想我要怎麼下，可以坐纜車下去嗎？後來老師教我們如何摸奶油的方式下，慢慢的適應，才敢從最高點滑下來。

## 二、挑三個你感覺較深刻的情緒，簡單說明為什麼你會有那樣的感覺。

**感恩:**主題活動課的不單單是滑雪的主題，其他的主題也需要考量很多因素才能實施，許多未知和不確定性，真的很感謝老師辛苦的努力地為我們規劃、設計課程，讓我們能完美結束這一次的活動。

**成就感：**從第一次著上雪衣雪褲，戴上雪鏡，穿上雪鞋，扛著雪具，真正踏上雪地，開始練習在雪地上橫蹬、A 剎、轉彎、併腿轉彎，跌跌撞撞的學會如何平衡，從直排輪轉換成雪板，過程中滿滿的收穫，能想到利用直排輪來學習滑雪的方法，只有溫老師才可以想到如何把兩種運動的特性溶合在一起，永遠學習新東西，得到的成就感是最多的。

**挫折：**當然要先有挫折的出現，才能夠獲得成就感，從第一天完全不懂到最後一天大家都可以獨自滑行，當中一定會經歷挫折，體能的消耗，身體的不舒服，每一樣小事情都會影響到自己的表現，挫折就隨之出現，能夠學會轉換心態才能把挫折變成動力。

## 三、參與這次活動過程中的擔憂、痛苦、歡喜以及收穫

在這次活動過程中的我比較擔憂的是自己能否克服恐懼，從第一天的第一滑，從山上失去控制直線滑下來後，其實內心是有一點嚇到，有了第一次的經驗後，導致我當天做所有動作更加小心翼翼，不敢大膽地出去，我並不怕摔倒，反而是怕撞到別人，到後期慢慢學會控制速度後，卻有另一個恐懼要克服，就是陡，畢竟只學了三天半，很多動作也沒辦法完全控制的好，要從很陡的山滑下來，也是需要一個滿大的心臟，因為我很清楚愈陡的路，速度就會愈快，很怕自己會剎不住，所以心裡會有一點恐懼，可是當我們是以小組進行，我會因為團體的壓力比較容易克服，但當我只有幾個同學一起自己練習，就會比較膽小不太敢衝破恐懼。

活動的第三天是我感覺最痛苦的，因為已經滑了兩天，身體開始有點疲憊，腳又有點不舒服，當天早上又穿還沒乾的襪子，腳趾頭冷到痛，痛到腳沒辦法出力，狀況一大堆，導致早上一直抓不到平衡點，整個早上一直摔倒，讓我感覺自己一直在退步，心情有點失望，幸好同學有借我暖暖包讓我熱敷一下我的腳趾，才讓我舒服一點。

再來的是歡喜和收穫，從課程的一開始老師就說明了，這並不是一門帶我們去玩的課堂，當然我在選就門課的時候就知道這是一門有目標的課，而我一直在想我能得到什麼收穫在門課上，除了技能的學習外，更得到的是自己對自己的認同吧，從不會到能夠在很陡的地方滑下來，從害怕到克服恐懼，從什麼都不知道到可以觀察別人的動作，如何去調整自己的心態卻是我在這門課學到最有用的，很多時候別人並不能夠去幫忙你，一定要靠自己才能改變，就算是多陡的雪道，當自己敢去克服衝下去的時候，打開雙眼才發現其實並沒有想像中的可怕，克服恐懼過後，就是滿滿歡喜和成就感。

#### 四、這一次活動的心得、建議或其他

因為華航的罷工，讓我在很驚恐的狀態離開香港，雖然老師也有不斷的提醒和關注，因為我一直覺得我坐的是最晚的班次，而且人數不多，覺得華航應該不會利用這班沒利用價值的班次來開刀，而且連續兩天的關注也沒有提及到我坐的班次會被取消，讓我放下戒心，沒想到回台前一天晚上的新聞就宣布班次被取消了，害我頓時感到緊張，我立刻想到就是打去華航的客戶服務中心換班次，可是電話一直打不通，我只好親自去機場一趟去詢問華航的服務人員，因為香港機場是一個大型的國際機場二十四小時運作的，我以為到機場一定會找到職員去幫忙處理換班次的事情，沒想到一到華航櫃台一個人都看不到，讓我更緊張，其實十號的那一天的行程都安排好，想說可以好好的陪伴家人再回到台灣，因為剛好當天全家都放假，很難得全家可以一起度過美好的假日，父母和哥哥的工作比較忙碌，就算是過年的年初一我們的也沒辦法一起過，加上我要半年才可以見到家人一次，卻因為華航罷工讓我錯失了這個機會，我只好簡單的收拾一下行李，隔天早一點去處理換班次的事情，幸好有俊杰的陪伴，至少我們在機場等待的時候沒有那麼無聊。

到達仙台後，我終於可以把緊張的心情緩和一下，伴隨著就是很冷的天氣，我才醒覺我的保暖衣物不夠，幸好俊杰有多帶很多外套，一路慢慢的到達雪場，第一看到滿地都是白白的雪，讓我整個人都興奮起來，終於展開大家期待已久的滑雪課程，當然以我們的能力第一天就可以看到各種的摔法，有爆衝式、噴裝式、還有撞球式，每一種摔法都能夠摔到淋漓盡致，幸好大家都沒有受傷，還摔得蠻開心的，新奇的一天就過去了。

在雪場的第二天，我們要開始學習滑不同的雪道，陡的、緩的、長的、短的，全部都很考驗我們的肌力，很遺憾老師沒有看到我們從百萬人滑下來的情景，在下面看上來，大家都像一個彈珠台一樣，很整齊的乙字型的倒下，大家沿路就跌跌撞撞的下來很有趣，我還很記得當天的早上雪晴一直沒辦法好好的滑下來，滑一下倒一下，快到中午的時候，當下我感覺到雪晴快



崩潰了，她開始有一點小情緒出現，當時我的能力也沒辦法去幫助她，指導她，只能一直陪在她身邊鼓勵她，快到了、妳可以的、放輕鬆、慢慢來沒關係，一直講一些鼓勵她的話去幫助她，而且我發現她不是很適合在 Kaori 那一組，可是她又不敢提出換組，所以我就跟老師提議換到智陽學長那組，可能是在原組大家的實力比較好，讓她有一點點壓力吧，換組後雪晴瞬間進步超快的，大家都嚇一跳，當章老師問我為什麼要換組，那一組比較好嗎？我不太會回答，其實兩組的實力差不多，只是換另外一種感覺，可是換組後的結果也蠻不錯的。

最後當然很感謝老師們和助教們的教導，沒有你們整趟旅程根本沒辦法完成，謝謝你們的耐心和用心，在我們身上投放那麼多的時間和心血，特別是溫老師，無論是潛水或是滑雪，老師都教會我如果去克服自己的恐懼，從害怕潛水到過度換氣，到現在多大的浪打到嗆水，也能冷靜處理；從不會滑雪，才用了三天半的時間，就能讓我們整群同學能夠從紅線滑下來，雖然技術還有待加強，可是我們能夠克服恐懼，已經是一大的進步。很遺憾忘記跟老師在雪地上合照，希望未來還有機會跟老師去滑雪。

## 境外移地教學-滑雪體驗學習心得

徐艾樺

一、請您從老師雲端所提供的照片或自己所拍攝的照片中選取您認為最有感受的 10-12 張照片，針對每一張照片，寫出你當時的心情或感受。

照片	心情感受
1	 <p>出發前往仙台前的機場拍攝，整的寒假都在期待這一天的到來，每到機場準備登機前都是我最興奮的時刻，這會是我在大四最後給自己的一個畢業禮物。</p>
2	 <p>到日本的第一天，吃完在仙台的第一頓晚餐，當然消化的行程就是逛街，在日本前就在期待可以看到雪，逛著逛著，一路出來的冷冷地風，第一次感受沒有過的乾冷天氣，第一次看到從天上掉下來的是雪，看著雪的形狀，活到 20 幾歲的人，真的在為第一眼看到的雪又驚奇又興奮，讓我開始更期待接下來的時間。</p>
3	 <p>日本第二天，滑雪的第一天，既期待又害怕的心情，用著羨慕的眼神看著別人，卻也擔心自己學不來，還是會摔傷什麼的，那心情百般交雜。 卻也很意外的，學得很上手。</p>

<p>4</p>		<p>日本第三天，滑雪第二天，看著每個人拿著自己的裝備，穿著很難行走的鞋子，不過大家的臉上卻是滿滿等待滑雪的喜悅，隨然沒有放大家的照片，這張照片的當下，我還是深刻的記著當時的情景。</p>
<p>5</p>		<p>日本第三天，滑雪第二天下午，我們來到滑雪場的最頂端，就像暴風雪一樣，看不到前面的路，感受雪不斷打在自己的臉上，準備挑戰百萬人，隨然學長總會跟我說，我動作可以穩穩地下去就好，但在長長的陡坡下，看著前面的人一個一個摔，自己心理也跟著緊張了，腳會開始不能靈活的轉雪板，一倒在倒，不過還好還是跌跌撞撞地完成百萬人，這趟下來也給自己一定要戰勝高度的目標。</p>
<p>6</p>		<p>日本第四天，滑雪第三天，我們來看藏王樹冰，坐著纜車慢慢的往越高處的走，看著外面的樹被雪覆蓋的越來越厚，眼看下去完全是白色一遍，當踏出去的那一刻，感覺已經不只用冷形容的冷，在結束回到飯店後，看到學姊 PO 出去年他們來看藏王的照片，藏王露出的面積跟我們這次看的差別在只剩一顆頭，真的很難想像雪多到覆蓋藏王的高度。</p>
<p>7</p>		<p>在這幾天下來，不知道因為自己沒有 Hold 著，而跌了好幾次，也不甘心好幾回，不斷地爬起來，重新在一樣的坡道上練習好幾遍。在最後一天自主練習，也許沒有跟著別人到最上層(黑姬)，但能在紅線區訓練高斜度，來來回回不知道多少次，當在高速度衝下來，還可以穩穩地到平穩雪地，這也是給自己來到這裡想要完成的目標，動作的穩定、標準。</p>

<p>8</p>		<p>在每一次搭上纜車的時候，都會有一種興奮的感覺，從高處看著別人滑雪也是一種享受的感覺，不過當坐在上面太久就會很煎熬，因為很冷、很想睡覺。不過最讓我好期的是，常常在樹洞周圍看到類似腳印的東西，讓我懷疑是不是有甚麼動物之類的哈哈。</p>
<p>9</p>		<p>這幾天滑雪下來真的很感謝很照顧我們的學長，可以把一群沒經驗又狀況連連的我們，訓練到可以很穩的在雪場裡發揮。</p> <p>在我不小心踏上紅線區時，好險有學長在旁邊不斷的鼓勵跟指導，讓我順利的滑下去，雖然當下我還問學長我會不會摔斷腿之類的。</p> <p>很謝謝學長這幾天的教學。</p>
<p>10</p>		<p>當然能讓我們能參加這個難得的移地教學，最大的功勞還是我們的溫老師，老師總是我們最強大的後盾，從計畫到實際教學，都是老師努力不斷的栽培我們，能到日本滑雪的技術可以馬上的更熟練。</p> <p>每次的活動也會看的一個很認真的背影(老師認真拍照的背影)，老師總會記錄下每個人的動作、影像，好讓我們在動作上做調整，謝謝老師這一路的指導，領導我們做出一項最完美的移地教學學習。</p>

<p>11</p>		<p>最開心的還是能夠因為戶外，能夠因為興趣的目標一致認識到的同學，讓這趟日本移地教學，變得很有趣，也留下最美的回憶，本來在學校也許只是點頭之交的朋友，變成能聚在一起分享趣事，也讓這趟旅程多加了很多朋友。</p>
<p>12</p>		<p>這五天的移地教學，讓我覺得很短，隨然滑雪完，都會身心俱疲，但當下雪場後，開始習慣那些酸痛，身體是完全的享受在滑雪上，對於要結束這次的移地教學，滿心的不捨，感覺正是習慣這裡的天氣，正熟悉滑雪的姿勢，卻要結束，百般不捨。</p>

二、挑三個你感覺較深刻的情緒，簡單說明為什麼你會有那樣的感覺。

- 苦惱:在滑雪之前，真的很怕自己做不來，也聽到姊姊的朋友因為滑雪骨折阿什麼的，所以真的有點害怕，而在第一天的時候，感覺自己全身很緊繃，不知道自己為甚麼不能放鬆。後來也總是因為斜坡的陡度很高，速度只要一快就會讓我失去重心，每次跌倒都讓我不甘心。
- 期待:從準備上飛機前往仙台，心裡的期待是不間斷的，能到一個與自己國家不一樣的地方、能看到前所未有過的白雪、能學習到台灣學習不到的技術，這趟旅程讓我充滿期待，期待每天。
- 新奇:長這麼大，第一次看到雪，第一次摸到雪，第一次在那麼寒冷的地方滑雪，雖然來過日本也不是第一次了，但能住在滑雪場旁，又在雪場吃飯，這趟活動充滿新奇。



### 三、參與這次活動過程中的擔憂、痛苦、歡喜以及收穫

- 擔憂:出發前的準備,怕自己帶不夠衣服,會冷死在日本,又怕自己沒有帶到重要的物品,入關的時候都一直在苦惱。  
沒任何滑雪基礎的我,雖然大家都是,但自己還是會怕可能學不來,可能會受傷,深怕自己怎麼了,就不能繼續滑雪。
- 痛苦:滑雪的前一兩天,真的有點受不了天氣,手腳都凍的很痛,腳也還沒有習慣雪鞋,也是脛骨痛到會受不了,好幾次都想要直接脫掉,加上滑了幾天,腳已經壓到會疼痛,後面有些要走去搭纜車的時候,都是我最煎熬的時候。
- 歡喜:當然還是能有機會參加到這次的活動,是我最開心的事情,雖然前面因為錢的問題苦惱,不過想到這是難得的機會,也能夠跟大家一起參與畢業前最後的時光,感覺非常值得。

### 四、這一次活動的心得、建議或其他

自己就是一個喜歡挑戰刺激的活動,也許學習很多東西都沒有辦法到最精專的,但能有一點點的小技巧,但這些學習都會讓我值得可以驕傲的地方,更是難得的經驗,謝謝學校總是給我們最大的資源,當然還是要謝謝老師沒有放棄第二次的滑雪移地教學,可以沒有遺憾的畢業了,也謝謝助教們在每天的指導,讓這次所有人都可以完成目標。

活動前也做了很多嘗試,能把體操館的軟墊變成小型的滑雪場,大概很少人能像我們學校一樣有這些器材做這項技術運動,當初還因為借不到直排輪有點擔心,會不會錯失練習的機會,好險有曾經修過課的學姊的贊助,可以在練習上很順利。

從日本回來也有幾天了,到現在還是會懷念那片雪,那種速度雪打在臉上的冷,讓我會想再去嘗試的運動,希望以後不管是自己還是跟家人、朋友,再去滑學,享受滑雪的樂趣。



## 境外移地教學-滑雪體驗學習心得

劉宣麟

一、請您從老師雲端所提供的照片或自己所拍攝的照片中選取您認為最有感受的 10-12 張照片，針對每一張照片，寫出你當時的心情或感受。

	<p>第一天操作單板滑行，滑行感覺相當的不習慣，感覺自己快要跌倒，還好有雪杖幫忙支撐。</p>
	<p>可以順利地不靠助教指令完成單腳滑行，雖然動作平衡並不是太好，但是這是第一天中小小的進步。</p>
	<p>可以開始嘗試滑降的感覺，但是剛開始並不太習慣重心的轉換，也不太習慣在雪地上滑行的感覺。</p>
	<p>第二天可以將動作做到稍微好一點，心情真的會比較好，也有心情拍照了，雖然拍完照之後，要面對的還是動作沒辦法做標準，做到好看的問題。</p>



為了見證一眼藏王樹冰，必須扛著雪具搭著大纜車前往山頂，雖然有看到樹冰，但是還是有一點點遺憾，那就是自己還沒有辦法從山頂一路滑到山下。



雖然到了樹冰區但是吸引我的並不是一顆一顆的樹冰，而是深及膝蓋的白雪，這輩子都沒有見過這麼深的雪。



對於該如何完美下紅線，現在還是相當疑惑，但是當你站在紅線的頂端又沒辦法做到自己的要求時，心裡是相當的難過地。



最後一天，就要離開雪場了，雖然動作進步很多，可以想去哪裡就去哪裡，但是心裡總是覺得我還滑不夠!



在細心的加織回家前，趕快找她拍張團體照，她為了我們還生病，也硬是撐到課程到一段落才肯休息，真的非常感謝她。





離開日本前，一定要來找一下心目中的夢想神車，因為台灣沒有進口，那就是台灣賣了20年來在賣得三菱得利卡最新一代D:5。



最後一定要放上跟溫老師的合照，謝謝老師這麼用心的計畫這次的境外移地教學，也教導了我們很多關於滑雪的事情。

**二、挑三個你感覺較深刻的情緒，簡單說明為什麼你會有那樣的感覺。**

挫折:第一天相當的不習慣，加上對於斜坡的緊張，以及同組組員學習進度比我還要快。

成就感:在第二天開始，就可以掌握滑雪的技巧，動作表現也比第一天好很多。

新奇:第一次在這麼多雪這麼冷的地方過了5天，也是第一次嘗試滑雪。

**三、參與這次活動過程中的擔憂、痛苦、歡喜以及收穫**

擔憂:對於剛開始的雪地生活，以及第一次嘗試雪板，擔心自己沒辦法達到自我動作的要求。

痛苦:當大家都可以很順利的滑到目的地，但是自己卻沒辦法把動作做好座標準，還不斷地摔倒，當下心情其實是相當的痛苦。

歡喜:第二天開始終於有像在滑雪了，動作流暢度也比第一天好。

收穫:如何在雪地上滑行、轉彎、甚至是可以做到急煞的動作，以及在雪場上的相關規定及風險。

**四、這一次活動的心得、建議或其他**

對於這次境外移教學，雖然我們在台灣就有做模擬的直排輪練習，也花了很多時間在學習滑雪的相關技能，但是我發現直排輪跟雪板其中的落差還蠻大的，畢竟長度及流暢度都不盡相同，但是也是因為有這些前置的練習，我們才可以在雪場花更少的時間學到更多的技能。

建議:在團體滑紅線的時候，組員之間距離應該可以再加大一些，大家都害怕撞到別人，所以在動作技能的操作上會特別地不流暢。

境外移地教學-滑雪體驗學習心得

楊佳馨

一、請您從老師雲端所提供的照片或自己所拍攝的照片中選取您認為最有感受的10-12張照片，針對每一張照片，寫出你當時的心情或感受。



這是第二次上老師的滑雪課了，老師每一次的教學都很用心，非常佩服老師



107級的三位同學集合了，一定要拍一些白癡的照片



這次是跟學弟妹一起去滑雪還有很多外系的同學，感覺跟同學一起滑還是有點不一樣，但是也因為滑雪可更加認識新同學了



謝謝加織的陪伴，謝謝他抽空來幫我們，我們這小組一定要來看她一眼然後拍個照

	
<p>很美的景色同時也很高，而我們也練習紅線滑下去</p>	<p>如果背後背包包，摔倒了真的很難站起來</p>
	
<p>甚麼時候才能這麼帥呢?</p>	<p>因為有上一次的經驗，全身痠痛的經驗，所以這次做操我都非常認真</p>
	
<p>甚麼時候我才可以很帥的滑雪呢?</p>	<p>最後一天回程的路程，將近四天的滑雪課程結束了，既開心又有點不捨</p>

## 二、挑三個你感覺較深刻的情緒，簡單說明為什麼你會有那樣的感覺。

**愉快:**能夠再次去滑雪真的非常開心，瘋狂的精熟練習，這次的鞋子比較不會痛，也很開心

**滿足:**有慢慢找回感覺了，也有讓自己滑雪滑到爽，然後放鬆放到爽

**緊張:**這次一直練習紅線的半自動，但是因為自己還沒有很熟，不管上去幾次都很緊張

## 三、參與這次活動過程中的擔憂、痛苦、歡喜以及收穫

參加這次滑雪教學活動基本上痛苦是沒有的，但是擔憂是有一點點，擔憂的地方也很廣，像是要考教檢了，但是我還是來滑禪，還有很怕我的滑雪技巧成為助教的負擔，照理來說我應該幫忙助教，但是太久沒滑雪可能也還沒精熟，所以之前會的技巧都忘了，哀哀~但還是有值得歡喜的事，最後有把記憶找回來，慢慢地重複練習半自動，慢慢地找回感覺了，雖然一開始有點小挫折，因為完全忘記半自動的感覺，但最後還是有慢慢學回來，這次的收穫應該就是能在紅線練習半自動了吧，因為之前只要在紅線或是比較快的地方就會一直用全自動控自，但是現在能使用半自動了，雖然還是會摔倒，但至少敢嘗試了哈哈。

## 四、這一次活動的心得、建議或其他

這一次滑雪教學活動，我想用一句話開頭「景物依舊，人、事不同」，其實也是挺新鮮的，會這麼說其實是因為這是我第二次參加滑雪教學活動了，還記得之前跟同班同學一起來的景象，一起穿木屐在很滑的街道，用很爛的日文亂買東西。但這次來的身分使命感覺也不同了，對他們來說我應該是學姊，要更有經驗，所以我努力想做好榜樣，但在第二天就差不多破功了哈哈，可是這也是相當高興的啦，因為這樣跟他們也變熟了，一起學習滑學，學習不同技巧。

其實在第二天的時候，內心還蠻驚慌的，因為不是說身體的記憶是不容易忘記的嗎？我之前在日本的時候其實偶爾會還滑雪，所以半自動的滑雪技巧照理來說我已經習得了，但是就在這幾天的滑雪練習過程中，我發現我該忘的都忘了，動作怎麼樣也無法找回來。後來經過助教的幫助才慢慢找回感覺，有同學說我是太害怕了，因為太久沒感受快速的感覺，所以只要速度一塊，我就會讓自己放慢，我太不敢放速度了，所以聽了大家的建議，在最後一天滑雪練習的時候，我就努力的突破自己太自己敢衝一點，雖然在別人眼力還是很慢很爛吧，但是我心裡是開心的，因為我最後一天有盡量讓自己衝起來了~

之後就是最後一天的自由滑行連習時間嘍，不知道為甚麼，在滑雪的時候技巧相像的、滑學路徑相像的、滑雪性格相像的人自然而然就會湊在一起，所以我們大概有五六個人組成了瘋狂挑戰紅線的組，我們就一直瘋狂練習，互相鼓勵，互相告知不同技巧及改正地方，大家都非常契合。

後來我覺得我也滑了差不多了，就跟曉瞳相約先去泡溫泉了，但做這樣的決定是因為我們有經驗，記得之前第一次來上滑雪課的時候，因為想要瘋狂的滑雪，所以不管累不累，腳痛不痛都要一直滑，但這次有經驗了，一直一味的滑雪，到最後沒體力了，整個姿勢跟重心等等都會受影響，所以這次我覺得差不多該休息了，我就很放鬆地去休息了，這次的滑學課程相當的充實相當的開心，謝謝老師及各位助教。

## 境外移地教學-滑雪體驗學習心得

謝智陽



照片一:這是教學時，以自己為示範後的照片，當時的心情是希望藉由自己讓學員可以成功做出正確的動作。



照片二:這是我負責的學員陳頤，他在做的動作是全制動的制轉彎，在做這個動作時最重要的是把重心放在谷方腳，但是很多人會因為害怕摔倒，而不敢把重心放在谷方腳。



照片三:這也是我負責的學員亭芄，亭芄在滑雪學習的進步得很快，幾乎所有的動作教學都能跟上進度，圖中的動作是在學習半制動的雙腳平行煞車，這項技能算是從全制動進入半制動的前置技能，在學習這項技能時很多人會因為需要把速度加出來而感到害怕，所以在剛開始時的成功率偏低。



圖片四:這也是我負責的學員俊杰，我認為俊杰在學習滑雪的進度也非常的快，通常都可以做出我希望他們做出來的動作，在最後一天的全山滑雪時也和亭芄一起和我繞山滑雪。



圖片五:這是我幫忙我教學的許潔，之前還在日本的時候我們都會一起去滑雪，所以他在動作上已經有一定的基礎了。這個動作已經是在練習半制動的後半段了，只是在重心的轉移上需要再注意一點，因為如果轉彎時重心在後半部的話，很容易因為晃動而摔倒，所以會希望在轉彎時把重心放在前面。



圖片六:這是中途加入我這組的雪晴，我還記得雪晴在第一天的時候是只要開始滑就停步下來的那種，但是在第三天時突然進步神速，直接進階到了半制動的滑雪，讓我驚訝不已。



圖片七:這是在練習進階滑雪技巧時的照片，在學會半制動之後就要開始練習如何順暢的滑雪了，而我認為在進階滑學時最重要的是重心的轉移，重心的轉移如果做得順，不管是在速度或是效率都會提升不少。



圖片八:這是我的組員佩好，之前在仙台時有帶過佩好一次滑雪，所以在技巧和進度都和大家差不多，佩好在初期時會因為重心的轉移做的不明顯而容易摔倒，所以在重心的部分花了一些時間來教學，之後雖然速度不快，但是已經可以在可以控制的範圍內盡情的滑雪了。



圖片九:這是在示範全制動轉彎時的示範動作，在做全制動轉彎的時候，我都會跟學員說，想像你要摸一面牆壁，把身體移過去摸，藉此來練習全制動轉彎的重心轉移。



圖片十:這是第一天在練習基本技巧時的照片，這是在練習全制動的直降煞車，在速度慢時，來練習八字煞車，再慢慢地加快速度來學習直降轉和J字轉。

## 二、挑三個你感覺較深刻的情緒，簡單說明為什麼你會有那樣的感覺。

一、成就感:因為這次擔任的角色是助教，是負責教學的人，所以如果經由自己的教學，讓學員們的滑雪技術變得更好時，會有很大的成就感。

二、舒暢:因為我本身非常地喜歡滑雪，在睽違了一年之後，終於有機會能再來滑雪，讓我的身心都非常的滿足與舒暢。

三、歉疚:因為這次的教學時間不算多，所以在對於學員們的教學上就略顯不足。

## 三、參與這次活動過程中的擔憂、痛苦、歡喜以及收穫

在滑雪前做了很多的事前準備，就是希望能讓這次的課程能夠順利地進行，所幸這次的課程在流程上沒有什麼太大的問題，出現的誤差也都在預料之中。

這次對我來說最大的收穫就是教學經驗，雖然之前就有帶過別人滑雪的經驗了，但是這次的大班教學卻是頭一遭，人多的話就會因為場地、人為等因素影響教學，所以難度會提高不少，需要注意的地方也很多，經過這次的教學，也讓我獲得了很多的教學經驗值。

## 四、這一次活動的心得、建議或其他

以去年的滑輪運動做為改良，讓今年的滑雪流程順利了不少，不管是在經費、時間或是分配工作，有了去年的經驗之後，就可以知道整體的大方向，雖然還是有一些需要改良的地方，但是我相信藉由每年的經驗累積，一定可以讓這個滑雪移地教學變得更好。

建議一:交通方式，這次和去年最大的不同就是交通，去年是先飛往東京，再轉搭新幹線前往山形車站，之後再搭接駁巴士前往藏王，這次則是直飛到了仙台，再搭乘直達藏王的公車。已結果來說，不管是經費或是時間都是後者有明顯的優點，所以如果機票的金額在預算內的話，建議是以今年的交通方式來進行較優。

建議二:花費，這次占了最大宗的話費是機票，因為訂的航空公司的票價是浮動票價，所以在購買上會有一定的難度，建議提早確定課程的時間，以便在最有效時間內訂到最優惠的機票。

建議三:增加行前準備的時間，因為今年的課程不是只有滑雪而已，所以在真正開始準備的時間已經是10月底了，我認為這個時間可能有點晚了，如果可以的話提早會是不錯的方式。



## 境外移地教學-滑雪體驗學習心得

莊思恩

一、請您從老師雲端所提供的照片或自己所拍攝的照片中選取您認為最有感受的10-12張照片，針對每一張照片，寫出你當時的心情或感受。



這是我們組別唯一一張大合照，平時都一直在教學修正，難得在下纜車後等待期間紀錄。助教每次都專心在教學上，很少有上鏡的機會，善用一點教學權力，在難得的空檔拍下唯一的組別照。

艾樺組員之一，從一開始簡單的動作就做得非常漂亮，不知是否因為足球選手關係使的她動作能這麼漂亮。每次在我要拍照或錄影時總是跌倒，非常的神奇，領悟力極高的組員之一。



組員之二，一直認為競技的同學或許比體育系的同學更不怕跌倒等等，後來才明白我的先入為主是錯誤的，幸好他能在三天密集的練習下穩穩地跟上大家的進度，並表現得不輸其他組別的學員，她的毅力是我要向她學習的地方。



加織，總是為我們付出很多，真的很感謝她到台灣留學，我在日本她在台灣，但我們是同時期的異地學伴，兩人都從陌生的語言到能對談，各自下不少功夫。不過我還有太多未知的訊息要從她身上習得。



最後一天自由滑雪時，居然堅持要跟著我一起滑雪，三位大前輩唯一的合影，雖然給予不了強而有力的滑雪技能知識，但兩位透過不斷的跌倒修正，最後也成功克服中級雪道並把滑雪姿勢修改的有專業教練的架式。

這次移地教學加織自費來與大家相遊可以自己玩得很開心卻非常願意指導大家看著大家進步。最後一天雖然急性腸胃炎，但也給大家很多回憶，剛好在民宿旁的雪道，就請跟著我的學員一起回去民宿感謝加織。



第一堂課，一定要讓他們先熟悉雪板雪地的差別，雖然感覺上很無聊但基本功不打好後面要學習任何動作都會很辛苦，幸好大家領悟力極高半天就能適應雪板雪地的環境。

<p>基本功都差不多後，滑雪經常在做重心的變換，一開始不把動作做大很難感受到重心的轉換，動作看起來有點笨拙卻非常實用。</p>	
	<p>大家在-13度的地方瘋狂後驚艷後，還是得下山繼續學習滑雪，長長的隊伍在安全的控制下，大家一起跌倒回到訓練場，這時的大家都邁向精銳之路，順利回到訓練地後大家對滑雪更熟習了。</p>
<p>這一幕大家帶著不可思議的表情與心情看著在日本最後一晚的住所，有點高級不像我們這麼一大團能負擔的起，確定在這麼有點高級的地方待最後一晚，大家還是感到非常驚訝不可思議。</p>	
	<p>第一天到達雪場民宿時，等待大家去套量借用的裝備，雪地裡就應該要有雪人的存在，因此就自己跑到民宿門口旁做了小小的精神象徵，發現的人或許少之又少，但這是東大團在藏王的一份精神禮物。</p>

**二、挑三個你感覺較深刻的情緒，簡單說明為什麼你會有那樣的感覺。**

擔憂：從行程的確定到最後一天甚至是課程結束後的回饋，時時都在擔憂學員們是否在短短的幾天有所收穫，滑雪是我第一次教學，過往都是學員的身分在滑雪，這次成為一位助教協助學員學習技能，對他們期望很大擔憂自然跟著提升。

失望：完全沒有感到些許失望，可見學員們在學習技能中，都非常勇於挑戰自己，在可控制的風險內進行冒險挑戰，是最舒服的學習環境，老師夥伴學員們共同創造出這環境並在學習過程中展現極高的動機，因為失望視乎不再任何人眼神中看見，只有心中滿滿的成就感與希望多點時間挑戰自我的遺憾。

滿足：從擔憂開始到移地教學結束，聽見身邊學員夥伴們的談話，發現他們是滿載而歸的在這次行程中，每個人對自己對別人多用心一點點共同享受在同件事情，笑容與不斷挑戰自我的學習，就是肯定身為助教在這次活動中給予他們的協助學習。

### 三、參與這次活動過程中的擔憂、痛苦、歡喜以及收穫

這次移地教學對我而言該擔憂的或許就是事前的準備與學員們的狀況態度，幸好大家都很團結的把這次移地教學圓滿順利完成，過程中讓我沒什麼痛苦之處，如果要說有的話，或許是如何有效快速的教導滑雪才是我唯一有感到痛苦的地方，教技能技術很簡單但要教觀念知識就難上許多了，也可以這麼說，只要懂滑雪的感覺並說出就能教導別人技能技術的部份，但觀念知識就真的要做功課才能有依據的感動學員。歡喜的部分，看著大家從東大的模擬訓練到能完成中級滑道的順暢，這或許就是給指導者不錯的答案了。最開心的當然還是跟著大家一起學習新技能改變心態，從彼此陌生到彼此熟悉。

### 四、這一次活動的心得、建議或其他

這次真的要非常感謝老師給予的機會，並協助每位同學能在金錢的負擔上能減到最輕。仙台的環境真的沒有那麼熟悉，深怕自己在這次行程上給予不了協助，幸好我還有語言的部分能分擔部分同學的恐慌，讓他們能安心的在國外生活學習。體育系一直都有這麼棒的課程，但似乎對體育系的同學們接觸並深入的同學似乎也沒那麼多，系上同時推廣著國小師培與山海特色大學，戶外運動這幾年在台灣愈來愈有發展機會，這類型的課程反而在外系同學間口耳相傳的搶修著，當然也相信未來的體育系同學們會師資與山海兼顧並行的讓大學生涯辛苦並豐富的。雖然學校尚未能把戶外教育變成學程之類的讓大家變得更專業，不過現階段的發展已經算是不錯了，願意走入這種花時間花精神花金錢的課程，就表示他是自願並發自內心喜歡這領域的。

移地教學也是讓師生感情急速加溫的好教學，這次滑雪的行程，很多陌生的同學或是師生在這次的教學中，彼此更加熟悉，一起在雪地裡跌倒、一起對自己要居住的民宿飯店感到吃驚、一起在國外相依共生存，所有酸甜苦辣的回憶短時間或許忘了些什麼但重要的精華的會在每次的談話中一再的被提起回憶，不必有實體上的紀念，深深烙印在心中的紀念會是最大的成長收穫。

## 境外移地教學-滑雪體驗學習心得

夏朕軒

這次的境外移地教學不只能讓我體驗到滑雪，更讓我學習到很多在地的習俗以及文化，隨著溫老師的教導讓我學習到戶外技能以及做人處事的要領，雖然雪在台灣很少見也或者是說要看到至少雪要跑到海拔三千多公尺才有機會可看見，在我小的時候雖然住在高山但也從來沒有見過雪，這一次也是我人生中第一次坐飛機，當時出國的感受既沒有很興奮也沒有那種人家所說的感受，直到遇見我人生中的雪才有開始非常大的轉變。

剛到仙台市時第一的想法就是以我小時候在電視上所看到的畫面來比對現實中的日本，真是出乎我預料完完全全就是一模一樣，從剛到仙台開始我的心情猶如一隻慵懶無神的驢子中瞬間轉化成一匹俊俏的野馬，對所有事情非常的好奇尤其是日本人，還有他們 TAXI 真的是一模一樣，而且他們在地人都非常的親切，不管是甚麼事情他們都是以 90 度鞠躬敬禮並且說聲謝謝及你好，非常享受當下在日本的生活。

從 12~15 號中都是在山形縣藏王滑雪場很感謝教導我們的助教，雖然對於剛接觸滑雪的我就已有抱著非常興奮的心態，甚至超過我人生中的快樂來享受這次的滑雪，在第一次滑雪的過程中我也試著不斷努力跌倒不斷摔倒，在當下心中已感受到極大挫折，但對於我熱愛甚至超越熱愛的心情我不斷嘗試以不放棄的精神，最終也以普通完美做最後一天的滑雪結局，但對於助教他們都已無怨無悔的心來教會我們這群初學者，並且完全都以鼓勵的方式來教導，也不會讓進度慢的學生感到自卑，對於學習較慢的學生助教們反而更用心在教導這些學生，也是非常值得學習地方，對我來說可是非常加分的一群助教們，非常感謝它們。

在要離開日本雖心裡有許多不捨，心裡完全都是在想念滑雪的畫面，但或許這次的滑雪是給我未來有所準備好再去挑戰的意思，很感謝溫老師以及其他導師的參與，也感謝學校給我們這次境外移地的學習環境，多嘗試不同的項目或許把這些學到的技能一直慢慢累積，在未來或許會有可能會運用到的地方，所以不是把每項專長練得精通就一定很厲害，真正有能力的人是萬事都精通這才是在將來對自己有所幫助的主要之一。



一. 請您從老師雲端所提供的照片或自己所拍攝的照片中選取您認為最有感受的 10-12 張照片，針對每一張照片，寫出你當時的心情或感受。

	<p>在這張照片顯示大家都帶著儲存好精神，準備迎接這天的到來，反倒是我因為這天的到來前幾天還跑去打獵，導致我隔天感冒的去機場跟大家會合，雖然病懨懨的，但也不至於造成我對滑雪的熱誠，而看到大家都對這次境外移地教學感到極大的期望，因為大家也都是第一次嘗試無經驗的滑雪技能，所感到非常熱血。 (出發前天氣晴)</p>
 <p>(鋼珠台)</p>	<p>當時抵達仙台第一想法就是想起小時候在電視上看的場景來比對現實世界的模樣，完全出乎我預料根本就是電視上所看到的(充滿好奇的心情)，從抵達仙台市區我完全開始打開我記憶裡的經典畫面，並且完完全全對照順勢烙印在我腦海裡。</p>
	<p>在仙台市區這幾天，不只了解他們的 shopping、禮儀、cosplay(角色扮演)、日本人的特殊髮型等等，我真覺得雖然各個地方的人都有他們特殊的模樣，但就因這些事物就可讓我完整的體驗到當地的特色，非常有一種變成日本人的感覺。</p>
	<p>首先在滑雪前必須要具備了解雪具的主要器材以及功能，才能順暢運用在雪場上，簡單來說雪具主要有 ski(雙板)、snowboard(單板)、雪仗、護目鏡、安全帽、雪衣褲、雪鞋等等個人用具，對於我熱愛滑雪的少年會簡略說明這些器材，主要是為了認識並能告訴想認識滑雪的朋友們，這樣將來我們都可以在滑雪前就已有事前初步的了解。 在這次滑雪中非常感謝助教們的幫忙，讓我們學會新的一項技能，在這次的滑雪我要介紹的是黑姬雪道，本來想說可以從山頂下來，但老師考慮到時間</p>



的問題以及學生們的安全所以才沒有從山頂下來，這也都是為了不想造成事後的麻煩，所以我能體會老師的心情，只是當下覺得很可惜但也不是說以後就不能滑，搞不好等我有能力我也可以自己出國滑，並且想從山頂滑幾次都不成問題，但主要的是黑姬滑雪道，一直以為會是普通的滑道直到看到滑道當下的心情猶如病懨懨的狀態瞬間轉變的非常興奮且有挑戰的自我慾望。(看似超級陡坡但還可以接受)





由於在雪地住的這幾天都是享用他們民宿的餐點，非常的符合當地人的胃口，尤其是他們最有特色的一道菜就是納豆，許多同學們都因為它的味道無法入口，反倒是我吃的津津有味，而他們的早餐看似熱騰騰的菜餚，但吃起來非比尋常的感覺(都是冷的)，但都很入味以我個人的想法是這樣啦!!!但其他人我就不知道(反正好吃就對了)



每到晚間時大家都會進行討論時間，順便認識其他同學，最喜歡就是大家休息時放鬆聊天的時候，有非常多歡樂及笑聲，並與大家和樂融融像個家人一樣，討論滑雪的過程以及最後一天的自我規劃，相處時間不多但我們甚至能從不認識或不熟悉，到變的像自己的家人一樣開開玩笑，真是一群非常能相處的朋友。



這也是我印象中最有感觸的就是坐纜車時，每當自己滑完一趟要準備接著坐纜車，都會有一種很孤單的感覺，因為當自己坐纜車到纜車限定的地方幾乎都要 3~5 鐘，在這之中如果自己搭你只能睡覺或者觀看人家的滑雪技術，也不是說坐纜車怎麼樣，坐纜車其實有一個好處就是可以偷偷吃自己帶的乾糧，但我大多都是在觀看人家的動作來做意象訓練，順便找出自己與他人的差別。

	<p>在剛到仙台市時，我們在一家旅館看到了附近特別有名的觀光景點，剛好看到有麵包超人，這是我回想起小時的回憶，我超愛看的卡通人物竟然出現在現實，比對其他人去逛 outlet(大型購物廣場)，我到比較對當地覺得突出的事情來去採購，沒想到在我去的沿路上都是滿滿的回憶。</p>
	<p>其中一天我們有光觀模式，我們全部前往藏王雪場最高峰，去看樹冰的模樣，但當天風太大造成濃密的雪風，影響我們光觀沒有很清楚的看到樹冰，只見山頂上有個很有名的叫開運的鐘特別讓人有種開運的感覺，而且那裡有大頭佛，但聽說我們去時因為天氣的嚴重度造成大頭佛那天只見他的頭而已(哈哈!!)非常特別</p>

**二、挑三個你感覺較深刻的情緒，簡單說明為什麼你會有那樣的感覺。**

我選擇亢奮是因為對於每次助教給的任務，都讓我非常勇於接受挑戰，畢竟我也想成為像他們或者更高階級的滑雪選手，所以每次助教給的任務反而都讓我非常努力去學習，甚至努力去突破他們所設立的艱難任務。

有一次的滑雪我看到我朋友滑艱難的路線時不小心大大的噴裝，我不僅因為他噴裝一直笑他，更何況的是我滑下來的當下忘記幫他拿卡在上方的雪板，反而到是有心的日本人力挺相救所以才覺得有點歉疚。

雖然我每次滑雪都覺得不是很標準，每次助教都會說動作很不錯，但我還是一直覺的還差的遠，所以每次助教說不錯時我會跟他說其實還需要改進，我是很期待下次能在滑雪場突破我自己的困境。

**三、參與這次活動過程中的擔憂、痛苦、歡喜以及收穫**

<p style="text-align: center; font-size: 2em;">擔 憂</p>	<p>因為滑雪結束了，我比較擔心的是我會長期在台灣，很怕忘記助教們所教的滑雪技能，讓我在下次滑雪又要從新學習，其實也還好因為我都把學習的要點記錄下來了。</p>
<p style="text-align: center; font-size: 2em;">痛 苦</p>	<p>由於藏王飯店有好吃的早餐，每到早餐絕對固定有納豆可以填飽我的胃口，但在離開那天我竟然要跟納豆說再見非常傷心。</p>



<h1>歡喜</h1>	<p>雖然我痛哭流涕的離開雪場，但最後一天能讓我吃到美味的牛舌燒烤店，真讓我心滿意足，雖然吃多了有點膩，但因他們炭烤牛舌煎香導致我不配一瓶青酒真的有點浪費。(大推薦)</p>
<h1>收穫</h1>	<p>回到本國都一直覺得玩不夠，但在那裡的這幾天我到反而學到做人的要領，以及不求快只求做到最好的本領。</p>

#### 四、這一次活動的心得、建議或其他

在這幾天境外移地教學學習很多新知識，也發覺他們在科技上與我們差別很大，這樣到反而會燃起我在台灣慵懶時想起在日本的許多事物，來激發我對自己的期望，在這之中我也深深體會到滑雪的樂趣，如要我說再多有關滑雪的事可能連夜可打上好幾天篇文章吧!但我也簡單述說一下個人建議以及心得，剛開始接觸滑雪一直都是在手機上觀看，或是遊戲裡才認識滑雪這項極限運動，但沒想到進入台東大學還可以真正體驗到滑雪的所在，在手機上觀上一些高技術人員玩滑雪看似簡單其實一到現實狀況完全要拿捏滑雪需要一段的時間，但我利用四天的時間接觸滑雪可說是有待加強，完全比不過技術高超的專業滑雪人員，所以我想說等我畢業工作穩定一定要一年規劃一次滑雪時間，並有機會能考取專業執照拓展在台灣想接觸滑雪的大眾，這樣能滑雪又能與人接觸還可以享受自己的人生。

當初想建議的其實也沒有甚麼只是想讓滑雪的時間延長，甚至能體驗一兩次夜間滑雪，但聽說藏王滑雪場好像有只是我不知道在哪，而且如要夜間滑雪一定要考慮到學員們的安全，所以我不想造成老師的麻煩所以才沒提出這建議，如要夜間滑雪一定又會增加另有的風險所在，所以我只好等我自己有能力再去體驗夜間滑雪，順便有機會一定也要再找老師們一起滑雪。



## 境外移地教學-滑雪體驗學習心得

張琬聆

一、請您從老師雲端所提供的照片或自己所拍攝的照片中選取您認為最有感受的 10-12 張照片，針對每一張照片，寫出你當時的心情或感受。



少女們出發前合照



出發前大合照



飛機上，仙台美景

2/11(一) 上午-桃園機場

在整個寒假裡，我超級期待 2 月 11 號的到來。到了機場，看到熟悉的面孔，才確定自己即將要踏上滑雪之旅，要認真的學、盡情的享受雪地裡的生活。

我想說出發前，咱們大四女生合照一張，做為畢業的紀念照，在上飛機前，一定要來一張大合照的呀！

飛機準備啟航，請各位旅客做好準備去滑雪囉！

運氣很好，位置坐在窗邊，當要抵達仙台時，剎那間，看見外面的風景，好美，美的像一幅畫，山上面好多雪，很興奮，讓人更加期待，也會想自己過幾天是不是就站在那滑雪，覺得很不可思議。



搭車前仙台駅

好室友兼滑雪好夥伴

### 2/11(一) 下午-日本仙台

我們終於踏上日本仙台領土啦！  
寒風刺骨的天氣迎接著我們到來，把一件一件衣服裹上來保暖身體，感冒可就不好了！接著，搭車前往我們第一晚住宿的地方啦！

我的室友是學姊，跟她住很安心，畢竟她待過日本一年呢！她把仙台市區好吃好逛的秘境都告訴我，我把這些寶貴的資訊記住，未來有機會帶家人來，就可以帶他們去這些秘境，是個美好的夜晚，期待明天去藏王雪場。



搭車前往山形藏王



賞雪，記錄美景

### 2/12(二) 日本仙台-藏王雪場

早起的鳥兒有蟲吃～搭上一個小時多車程前往藏王雪場！一路上從高樓大廈慢慢到樹林，樹林上灑滿著雪白的雪，心裏雀躍不已，拍了很多風景照，紀錄這一切。到雪場當然要馬上去滑雪啦！分組進行去試裝備，「工欲善其事，必先利其器」，滑四天的雪具必須要符合自己的需求，才會有好的表現。

踏進綿綿雪地裏，做好熱身操，穿好 Ski，開始基礎訓練，一開始，以手臂力量滑雪前進，去適應雪鞋及踏在雪上的感覺，接著，做橫登教學、訓練；八字教學、訓練；轉身教學、訓練；直滑降教學、訓練；全自動煞



工欲善其事，必先利其器



休息中與主任情侶裝合照~~~

車教學、訓練；壓左右腿S滑，反覆的練習後，學長就帶我們小組搭纜車上去，挑戰更高地方練習剛剛所教的動作，輪到我要滑時，第一次在這麼高地方滑雪，超緊張的，動作還不熟練，又不夠大膽做出來，最後的結果就是我一直溜下去，趕快屁股著地煞車，嚇死人了，分了兩段滑到底下，自己休息一下，再度挑戰一次，剛好遇到佳馨學姊，學姊很耐心的教我剛剛錯誤的地方，因為我的腿沒有用力夾，所以當要轉彎煞車時，都煞不住，我慢慢的有抓到要領，漸入佳境，速度會放比較慢，學姊都說「你動作做得很好，不要怕，放膽做出來」這句話，很激勵我，最後，可以跟著學姊後面，一起慢慢滑下去，反覆練習，會滑倒欲罷不能呢！不過就是太久沒穿雪鞋，不太習慣，穿久了其實挺疼的，再加上那天天氣特別冷，滑到後面，被冷到就與同伴去休息了！



競技學程就是「帥」

### 2/13(三) 日本仙台-藏王雪場

在上午階段，先複習昨天學長教的，以及新課程-重心移動，克服斜坡恐懼，學長很耐心的一段一段教，看我們的動作哪裏需要改進，我最大的問題，除了大腿內八不夠靈活夾緊和放鬆，所以才會覺得腿快抽筋的感覺，因為都沒有適時的放鬆，一直煞車沒有比較好，這一天讓我很印象深刻，是最為驚心動魄摔倒的一次，都不知道自己怎麼摔的，那一瞬間感覺脖子要斷掉，整個超痛的，只好先休

挑戰新路線，YA 勝利姿勢



「百萬人」合照

息，緩和一下。

「越摔越勇」用這四個字來形容我，最貼切了，雖然會有點怕怕的，雪地有種魔力會吸引我想去滑。下午助教們帶我們所有人去挑戰「百萬人」，有紅線也有綠線唷！整個超級刺激的，一開始上去，整個是看不到下面，霧超大，一個要跟著一個，才不會看不到人，這一段百萬人很印象深刻，過程中，當大家看到很陡的坡時，會有一點畏懼，但大家都跨出自己的那道坎，把自己學到技能呈現出來，滑下去就對了，當滑完一段再往上看時，「哇！自己剛剛沒跌倒滑完這一段呢！有一點佩服自己，就會有些許的成就感」，滑完「百萬人」後，大概一個字形容「爽」，整個人有輕飄飄的感覺，沒有想休息的感覺，一直滑就對了，唯有不斷練習，才有成功的機會！

學士服照



2/14(四) 日本仙台-藏王雪場

今天一開始先搭纜車到最上面看樹冰原和藏王地藏菩薩，這個風超大、雪厚到只看的到菩薩的頭，身體都被雪覆蓋了，只有我很瘋狂的把學士服穿上拍照做紀念。拍完照就要繼續滑雪啦！學長今天教新技能，就是全自動併腿S形轉彎，一開始會怕怕的，因為習慣八字，慢慢的嘗試，速度會變快，但動作也更流暢了，滑著滑著就到我們住宿旁的雪場了。

我記得那一天大家都滑到纜車關閉才肯離開，在進房間前，和夥伴們打了一場世紀雪仗，大家真的很享受在這片雪地，一刻都不能浪費的！



擁抱雪場



2/15(五) 日本仙台-藏王雪場

今天在雪場的最後一天，老師讓我們在前一天找組員討論規劃路線，我選擇和學長姊在 30 和 31 的雪道，想把動作練的更精熟，把學長教的全自動煞車練好。

這一天疲勞感全部不見，真的是欲罷不能的滑。一開始，學長還有再不我們複習動作，覺得我們都沒問題後，我、艾樺和宣麟就坐纜車、滑雪、坐纜車再滑雪，那一天我們就互相看對方動作，學習及修改自己的問題，那一天我滑得很有成就感，不僅沒什麼摔倒，滑起來也很流暢，超個很舒服，感覺所有的開關都被打開了，開竅了，滑起來就流暢了，自然而然也就不怕了。



與溫老師合照



與思恩學長合照

## 2/15(五) 日本仙台-藏王雪場

在這趟滑雪之旅，最要感謝老師願意辦這課程讓我們有機會學習滑雪，讓我完成人生清單一件事，像老師說的「學而不思則罔，思而不學則殆。」當我在打這份心得時，完整的回顧自己在雪場做的訓練，把所有教學有在腦裡想過一遍，讓人想再衝進雪場裡滑雪了。

第二位想感謝的就是思恩學長，他真的很厲害，一個一個技巧慢慢教我們，陪著我們練習，仔細看我們的動作並且告訴大家的問題在哪，是一位很細心且耐心的助教，很謝謝他把我教到可以自己一個人不怕的一直滑雪！當然少不了謝謝學姊啦！很謝謝她的鼓勵，讓我勇敢跨出那一步，才知道雪地裡的美好，當自己害怕不敢跨出去，往往會失去很漂亮的美景的。

最後要謝謝住宿的老闆，每天精心準備的晚餐和早餐，給予我們這麼棒的住宿環境，每天都可以泡湯解除疲勞，又可以與夥伴們散步去超商買個小酒一起小酌聊天，這個都超棒的

二、挑三個你感覺較深刻的情緒，簡單說明為什麼你會有那樣的感覺。

- 1.期待，整個活動在籌辦到實際到雪場都很期待
- 2.幸福，覺得自己很幸福可以到日本滑雪
- 3.自在，這四天滑雪，很享受在雪地裡的感覺，沒有城市的紛紛擾擾。

### 三、參與這次活動過程中的擔憂、痛苦、歡喜以及收穫

擔憂:就是害怕自己會受傷，所以在一開始比較小心翼翼的，加上自己前面控制的不好摔倒很多次。

痛苦:沒有覺得痛苦。

歡喜:整個活動中都充滿著歡喜，過程中，當自己失敗時，會有些許的小失落，永不放棄的精神，就會找到成就感，自然心情就很歡喜。

收穫:這次有完成自己的目標，就是可以不用別人幫忙，可以自己一個人滑雪，收穫的不只是滑雪的技巧，還有籌辦這次活動所學到的事項，大團體出國總是比小團體出門要注意的事項多很多，也是從中學習到這些事物。

#### **四、這一次活動的心得、建議或其他**

心得:這六天五夜日本滑雪行，過得很充實，一刻都沒有浪費到，當自己再回顧一次那四天滑雪的情形，就覺得這一切很不踏實，不敢置信自己學會滑雪，到了很高點成功的滑下來，學會學長教的課程，也許沒有向老師和學長那麼厲害，但有朝一日會超越的，咱們大家可是說好，每年去滑一次雪，把自己訓練到很厲害，未來想帶我的家人來體驗我所體驗到滑雪，相信這一切都會實現的，不斷挑戰人生，人生才不會白活。

建議:這次活動一切都算很順利，期望老師會再辦相關課程，我們都很樂意去幫忙的。



## 境外移地教學-滑雪體驗學習心得

張至先

一、請您從老師雲端所提供的照片或自己所拍攝的照片中選取您認為最有感受的 10-12 張照片，針對每一張照片，寫出你當時的心情或感受。



第一次來到日本的雪場有點不踏實、有些緊張看到許多高手從身旁滑過，不知道自己四天後會滑得如何?能不能和其他人一樣很順暢呢?我當時這樣詢問我自己。



剛開始穿上滑板，使用單邊 skii 滑行是非常恐怖的一件事情，當時的我只想著不要撞到別人就好，如果快撞到就立刻撲倒剎車!



八字煞車，比我想像中的還容易，就像溜直排輪一樣的感覺，只是在雪地上踏實感和操作感更加的真實和容易。



第一次搭上纜車，一直被撞到小腿真的很好笑，一開始坐在上面真的很怕有個不小心跌落就完蛋了，所以一動都不敢動，加上風吹，身體很快就感覺到冷意，每趟都邊坐邊抖真的蠻糗的。

==



開始挑戰比較陡峭的雪坡，每當速度超過自己內心的限速時，絕對百分之百地把剎車壓到底，後果就是腿痠以及不斷跌倒!!



搭纜車來到了樹冰區，雖然颳風颳雪的，但我們三個還是玩得很開心，我想腦袋大概有些凍壞了吧!

==



陽光乍現的雪景，是無可挑剔的美麗，就連心情也跟著陽光了起來，只是還是要提醒雪地反射紫外線強大，還是要戴上雪鏡不要像照片裡的人傻傻地拿下來唷！



一個人搭纜車的過程是最好思考動作、心情、甚至思考人生的好時光？



第三、四天的練習已經比較能掌握速度與刹車的拿捏，甚至可以甩尾、倒車和轉圈，感覺 skii 就像自己的雙腳掌，越來越熟悉！



在雪地中不免俗還是要互相傷害一下，在樹冰區我們一起玩鯉魚躍龍門，平白無奇的雪卻讓我們玩得如此開心！

二、挑三個你感覺較深刻的情緒，簡單說明為什麼你會有那樣的感覺。

- 1.感恩: 沒有同學和雪長姐的規劃幫忙，沒有老師的支持與協助，是沒有這趟那麼令人舒服同時卻又帶些挑戰的回憶，所以每次跟著老師出去都覺得自己很幸運、很感恩。
- 2.幸福: 以外系同學的身分還能參加如此難得的課程，全都因老師接納，讓我感到幸福與幸運。
- 3.自在: 從事戶外活動對我來說最棒的地方就是能拖出框架自在學習、做自己和與自我對話。

### 三、參與這次活動過程中的擔憂、痛苦、歡喜以及收穫

因為滑雪課程之後要去四川登山，所以出國前最為擔憂的便是害怕受傷，因為我自知自己是會去做出一些有可能超越自己能力的動作或著事情，所以帶著既期待又怕受傷害的心情出國。

第一天因為還不知道怎麼穿衣服適合自己，所以有些冷到，但卻越冷越勇，讓第一天就滑的很過癮。日本人服務很周到，老師、助教也很用心指導，所以整天練習下來是非常的受到照顧，感覺非常好能夠很安心地去做動作和挑戰自我。

從一開始分組一起練習基本動作，到第四天能夠自己討論、計畫一天滑雪路線行程以及挑戰紅線，是讓我感到訝異以及自我成長許多的表現。從這四天課程之後我想以後自己是有能力規劃滑雪自主行程以及持續接觸這個運動的能力，這對我們學員來說我覺得是最有幫助的收穫!

### 四、這一次活動的心得、建議或其他

很喜歡這次的課程，尤其是第四天讓大家以分組的方式自行規畫自由練習，我認為自行面對會是最快的成長! 老師也很用心在我們享受的當下辛苦地為我們留影，住宿和伙食也非常的棒!也體驗到日本納豆的厲害...

建議是一開始以全體基本動作教學，助教們在旁協助教學後，第二天由學員可自行評估自己狀況去選擇分組，來選擇挑戰組別個別強度的課程，如此優勢是第一天可以綜合老師以及助教們所有不同的基礎動作教學知識(學員一次吸收不同老師和助教的知識和技巧)，第二天後讓能力相當的夥伴去練習和挑戰彼此之間的目标(自願性的能力分組、練習挑戰)，互相激勵也許能讓進步更快和更多元。不過這純屬我個人的偏好想法，這次的課程安排也很棒，大家也都很活絡、團結。感謝老師們、助教們以及同學們這次的努力付出，很棒的回憶!

## 境外移地教學-滑雪體驗學習心得

盧恬逸

- 一、請您從老師雲端所提供的照片或自己所拍攝的照片中選取您認為最有感受的 10-12 張照片，針對每一張照片，寫出你當時的心情或感受。



這是第一天我們在練習單腳划 ski，卡歐里的教學十分特別，可能一開始並不太知道他所想要我們做的動作是甚麼，但是經由特殊的教學和輔助後，最後集結出來的動作總讓我們恍然大悟！原來之前那些特殊的訓練也是為了讓我們熟悉身體的運動，包括照片中的單腳 ski 的滑行，也是訓練我們重心的轉移。



一開始習慣雪道的陡坡時，雖然只是小小的坡度，但在我接觸的運動中很少有關於陡坡的運動，尤其還要克制住怕高的感覺，努力撐住自己的大腿肌肉，固定住 A 字滑降，從一開始地滑很慢到最後能克服怕高以及能輕鬆滑下來的過程，感受到了自己跨出了成長的一步。



第一天所有的所見所聞都是新鮮驚奇的，第一次搭纜車就是自己一個人搭，在坐纜車時很害怕老師常在課堂說的下來時沒弄好會讓所有纜車停下來；害怕自己身上的東西掉下去埋雪裡面找不回來等等，在纜車上忐忑地抓緊身上的東西，努力意象訓練自己等等怎麼下車之類的，短短的第一趟體驗讓人心境多種轉折，真是令人既興奮又豐富的體驗呢！照片中的我一直在調整我的安全帽，總覺得不知道哪一塊一直壓著我的頭，讓我的右後側頭顱很痛，所以總是會藉著休息時間調整一下自己。



第一天的下午，卡歐里很快教了我們一些動作的練習後就帶我們坐上纜車，開始了較為長途的滑雪訓練，從一開始一段段的教我們用不同的方式滑行下來，後來距離越拉越長到最後放我們開始自己練習滑雪。基本動作 A 字滑降漸漸熟悉後，開始把注意力移往旁邊滑雪的人們，好奇起來他們不同的滑行方式，有雙腳平行滑行速度很快的、繞彎繞得很大但是卻很穩的...，研究起他們不同的滑行後開始



==

自己慢慢練習，也許一開始不標準或是容易開始摔倒，但倒了第一次後發現沒有想像的痛，便放開來練習了，遇到瓶頸時就去詢問學長姐或是卡歐里逐漸讓自己抓到感覺，照片中就是第一天在雪場自由練習時，我在嘗試用平行滑降的方式，這是學習中珍貴的過渡期，而後的漸漸修正，讓我更能掌握滑雪的技能。



第二天前往地藏山頂站，早上是一個觀光的行程，搭乘藏王中央線來到了地藏王菩薩的面前，大雪紛飛將菩薩埋到了只剩一顆頭，可見積雪有多厚，聽老師說這是他遇過雪況最好的一次，那時候在菩薩前真心地感謝能在這大學的最後一年參加如此特別的教學活動，感謝老師以及學長姐的幫忙讓我們的這次旅程得到了不只是心靈上的富足還有技能上的豐收安全回家。



第二天早上觀光行程一結束，我們踩著 ski 走上了樹冰區的紅線，記得一上去暴風雪襲來，茫茫的雪糊了視線，一往下看發現坡道好陡還有標示著的紅線，一股恐懼襲來，但還是硬著頭皮下了，一路的 A 字滑降，上下的同學們倒成一片，

==

不時有失控的同學慘叫，霧雪茫茫，那畫面讓人深刻地記在心裡，當下的挑戰仍讓人害怕，但又不自主地覺得好笑，大家一起面對艱辛、一起摔倒再去克服的感覺很好，很像有好多共同的戰友面對這一切而不是自己一個人，這時的自己彷彿有了無窮的信心和力量戰勝一切！



第三天的一開始，好像也是來到了樹冰區的附近，開始了我們較為長途的旅程，從山上好高的地方穿梭在樹林中，將雪道和樹林的樣貌深深的記在記憶的深處，有那麼一刻好想就這樣一直滑行下去，像在飛翔似的旅程讓心裡好滿足。



記得一開始學會上纜車我還很不會控制 ski 原來是要押著地面順著滑一段才能離地的，原本有那麼幾次 ski 和雪纏成一團差點掉下來，到最後能很順利地坐上纜車。有些纜車接人的力道好猛、有些纜車則很溫和，但都好有趣。

有那麼一次自主練習的時候和同學要一起搭上纜車，但可能是默契有點不好...，同學先坐上去後導致纜車向後，我就坐了前端一點點，然後纜車往前移時，

==

我就開始滾下來了...但纜車還沒停，我就被卡在纜車附近雪很深的地方，靠自己脫困後，纜車人員默默指引我回到位子等纜車，這段經歷回想起來蠻令人發笑的，同學還傻傻地看著我在地上跟他說再見，我想一起坐纜車真的要一些默契在一起上去的。



最後一天我們在整個雪場裡探險，跟著一團瘋狂的團隊展開紅線的追逐，我們靠著對地圖的判讀，從雪場的西側跑到雪場的東側黑姬線，照片中的我還沒下去黑姬線過，正在拍攝在、高處博覽群山的快樂，而後面就是一大段的陡坡。第一次滑時我們並不知道旁邊其實有條綠線，所以一開始我們滑的就是紅線，只能說我自己真的蠻怕高的，總是站起來不自覺的往下看後，習慣把重心放在後面就此摔倒...，一路跌跌撞撞地的滑下去，也許真的是被嚇到了，技術還未那麼深後我就在山頂上休息等同學回來，而後學長來了後告知原來有綠線!於是也在綠線練習的不錯，這段路好長享受從最高滑到低點，做漫漫長的纜車再度上來，努力記憶這次的學習和感受是那麼美好。



也是最後一天的回程，身體已經十分疲憊了，腳也讓雪鞋壓出許多瘀青，但仍享受漫漫雪色到時間最後一刻。雪場大冒險結束後，我們慢慢經過第三天的練習場地還有旅館前的雪道，在過橋時忍不住再度回望整個雪場，滑雪真的會讓人上癮，像是在雪上衝浪一樣，速度激情讓人身心澎湃，在平地走路時努力邁開步伐邊回想著剛剛在雪上的動作，有點滿足於這次的學習又有點不甘心，想要下次將自己的各項身體素質養好再戰。

最後總結真的很感恩老師用心的帶領我們還有學長姐各個助教，讓這次的學習經歷滿載而歸！

二、挑三個你感覺較深刻的情緒，簡單說明為什麼你會有那樣的感覺。

感恩：很感恩能在大學最後一年參加從大一時就聽到的滑雪計畫，好像夢想成真一樣，知足地徜徉在學習中，珍惜得來不易的旅程學習。

舒暢：在適合自己的坡度中滑雪時，感覺很放鬆，好像能自己掌控著一切十分自由自在。

新奇：第一次看到下大雪、第一次走在厚重的雪中、第一次看到純白的雪之世界...好多的事物對我來說都是全新的體驗，是那麼新鮮和帶著為之事物的好奇與感動。

三、參與這次活動過程中的擔憂、痛苦、歡喜以及收穫

課程中一開始面對未知運動的陌生以及新鮮的場地，難免有些徬徨，但是課程推進的很快，沒時間用膽怯的目光去揣測身處何處，就開始學習飛翔；從跌跌撞撞被推到陡坡前，還來不及回望熟悉的平地，就被帶到雪海衝浪。慶幸的是沒時間讓我去擔憂，直接跳過了被想像吞噬的過程，而展開美好的那一段雪中暢快衝浪之旅。

在最後一天，身心的疲憊似乎抵達了頂點，但意志力仍很頑強的燃燒著，看向那漫漫雪道，突然又有力量撐起自己全身的痠痛還有被雪鞋押出的瘀青，繼續挑戰著未知的雪道，興奮還有歡喜充填於心中，這一刻深深知道自己擁有的的是很多的。

我想收穫是無法言喻的，不只是得到了一項技能，更是在這次的課程中開發了一項熱情所在，滑雪是會讓人上癮的，那種癮頭不只是滿足於速度和風景的新鮮，也是一種成就感填滿心中，收穫不言而喻。

四、這一次活動的心得、建議或其他

這次的活動安排經費、交通住宿地點都很棒！將價格壓縮到最低但仍住的很舒適，很感恩老師和學長將這一切安排的很好！

第二天的下紅線那一段，覺得有點太快接觸了，大家東倒西歪的，不過是

個很好的學習機會，見識了紅線的威力，也能讓自己明白滑雪的風險性。

這是項原本對我而言遙遠的運動，但從升大學後聽說有這個計畫後，我開始幻想如果我有這個機會能參與到，是何等的榮幸，沒想到美夢成真了，跟著一群不是非常熟悉的同學們展開了征戰滑雪的旅程，同學常說:從來沒想過我們這些組合竟然就這樣一起出國了，我想這是何等的緣分，更珍惜與大家相處的每一刻。滑雪教學進行的很快，驚奇、快樂、恐高、速度...一幕幕帶過，與自己對話修正動作訓練自己的動作，一點一點的進步著，時間推進的好快，身體很疲憊，但心中仍有一個聲音不斷叫我再戰再戰!我像在與時間和快樂衝浪，飛越般的學習與成長，而後仍無限回味著雪上的每一刻，感恩感動的揮別的一次新奇的體驗，期待下一次的拜訪，能讓自身的技能更加壯大!

## 境外移地教學-滑雪體驗學習

李志源

滑雪初體驗，充滿驚奇、有趣、恐懼、失落、感動等情緒五味雜陳。

首日，雪具與我。套上雪靴感受到行動受阻，無法自由奔跑的束縛；穿上雪褲感受到喇叭復古風格，無法體會合身的困擾；包著雪衣感受那寬大厚重，無法顯現苗條身材的無奈。這，是我與雪具第一次的相見歡。到達雪場穿上雪板，見識到雪上好手在大家面前展現自己拿手的平行轉彎、急停等高超技巧，轉過頭來看到自己猶如嬰兒時初學走路，跌跌撞撞，深怕一個不小心摔一大跤，成為雪場的笑柄！幸好有著學長的帶領，讓我們從基本的 A 煞進行學習，剛開始真的懷疑這是我自己的腳嗎？竟然這麼的笨拙，都不好意思承認是體育選手，好在領悟能力、肌肉控制、平衡感有很好底，漸漸的完成助教所給的目標，獲得了社會性增強的讚美話語，學習起來信心倍增。

次日，體會一路摔下坡的滋味。學會了一點基本功想說可以在雪場盡情奔馳，萬萬沒想到竟然會安排一個讓大家失去信心的綠紅線體驗「百萬人」！一路跌跌撞撞、噴裝、站不起來，所有昨天沒發生過的事情就在這短短一個小時全數達成，算是一個快速解鎖多項成就的體驗。俗話說「從哪裏跌倒，就從哪理站起來」，靠著不怕摔的態度，成功戰勝「百萬人」關卡。

三日，藏王山頂「樹冰高原」。一早就搭著纜車達到樹冰，山頂特有的美景盡收眼底，猶如糖霜般灑落，滿滿的感動。不可避免的是下山紅線的部分，靠著昨日經驗，能夠減少摔倒次數，安全的到達緩坡，這是很大的進步。助教提升了學習目標，是第一年在雪場到的平行轉彎、急煞。沒想到竟然在短短時間可以掌握一些技巧，以怪異的姿勢達成目標，並且能運用在紅線上。

四日，藏王自由行，最後巡禮。靠著前一晚的討論，以小組 5 人方式出發至「黑姬」，路途上靠著底圖的指示和大家方位的判斷，順利到達黑姬。憑著昨日的成就感，直接挑戰紅線，摔了一趟才發現難度比之前的更高，但那個想征服的心還是繼續燃燒著，總共滑了 5 趟，摔了數十次，最後終於一路順順的滑到底，看來是掌握到技巧了，但也隨著時間逼迫著要回程，這感覺很不甘心。

第一次的有這麼美好的滑學經驗，都要感謝老師、助教、以及滑雪組事前完善的規劃，謝謝你們的付出！藏王，下回見。

一、請您從老師雲端所提供的照片或自己所拍攝的照片中選取您認為最有感受的 10-12 張照片，針對每一張照片，寫出你當時的心情或感受。



#### 【原地轉向】

第一次的訓練也是第一摔，心想怎麼那麼難啊！在學校都是練好好的，一到雪地就變了個樣。但好在其他基本功都能迅速掌握技巧，第一天的學習還不算遭…

#### 【跌倒一瞬間】

還沒抓到 A 煞的精隨，就只能任斜坡擺布，一個重心不穩準備吃雪。好在自己很耐摔，也能訓練自己摔倒後的站立，算是一舉兩得吧！



**【纜車】**

雪地的好朋友，搭乘的時間 5~10 分鐘，可以有時間觀察其他高手都是如何滑行的，在纜車上想像、模仿他們。也在搭乘的空檔時間享受雪景的美景，畢竟這雪景回台灣就看不到了，四天的雪地生活，很享受～～

**【三人行】**

滑雪一定要有好朋友，可以互相看學習動作，也能請對方幫忙看自己的動作是否正確，更能夠有增加自己的膽子，例如約一約去黑姬挑戰紅線之類的.....謝謝我的雪夥伴







### 【樹冰高原】

終於體會到刺雪的感受了，因著山頂積雪的高度，適合這樣玩。

-13.5° 的溫度，也澆熄不了我們的熱情。  
雪！好！美！

### 【A 煞轉彎】

初學者必備技能，也是轉彎的最基礎，一開始依然還是摔摔摔，甚至到懷疑人生的感覺，好在適應很快能夠在半天從坡度上滑下來，玩上癮了！



### 【平行轉彎】

這是滑雪課最困難的一項技能，靠著重心的轉移以及找對步伐才能滑行的穩定，但一路還是摔了好幾次，才摔出心得。



### 【模特】

謝謝老師幫我抓到這麼好的角度，自己看到是非常喜歡！能夠在雪地裡當模特感覺很不錯。

### 【同學愛】

因為大家都去搭中央線纜車去樹冰，結果有同學去上廁所東西還在原地，剛好有看到，就和小夏一起幫忙扛過去，說實在的穿雪鞋拿雪板真的很重……



### 【離別·不捨】

這是最後一趟搭纜車，心情很複雜，感覺習慣這種滑雪的感覺就要離開了，滿滿的不捨送給最後的末班纜車，明年還要再來！

二、挑三個你感覺較深刻的情緒，簡單說明為什麼你會有那樣的感覺。

成就感：每次都能完成助教交待的任務，也很相信自己做得到。

亢奮：第一次滑雪，也期待很久了！抵達雪場整個心情非常爽快。

疲憊：披戴著滿滿疲憊身軀，還是不錯過任何一點滑雪的時間。

### 三、參與這次活動過程中的擔憂、痛苦、歡喜以及收穫

**擔憂：**這是最一開始所表現的情緒，深怕自己學不好成為小組的累贅，而且剛開始真的很沒有感覺，直到摔完第一次之後，這個感覺漸漸消失。

**痛苦：**第二天憑著自己很像很成熟的技術準備帥氣的滑下來，結果失去平衡臉部朝著谷方滑行一小段，右手大拇指折到.....，算是這次最大的傷害了

**歡喜：**當成功挑戰紅線的那一刻心情相當嗨，原來自己可以做得到，也是這次給自己最大的目標。

**收穫：**這趟旅程收穫滿滿，對於「滑雪」初次見面就一見鍾情，期待自己在一次來到雪場，找尋這美麗的白雪天地。

### 四、這一次活動的心得、建議或其他

感謝老師、助教、滑雪組的用心，讓我們體驗到很棒的滑雪課程，因為有你們的付出，才能使這個旅程更多了份精采與感動。感恩的心；感謝有你們。

## 境外移地教學-滑雪體驗學習心得

李俊杰

- 一、請您從老師雲端所提供的照片或自己所拍攝的照片中選取您認為最有感受的 10-12 張照片，針對每一張照片，寫出你當時的心情或感受。



在第一次在體操館看到佈置好的軟墊斜坡，跟平常在平地和小斜坡練習直排輪的感覺非常不一樣。在平常的直排輪練習中對於控制感是非常有自信，但在軟墊大斜坡的下降速度快和平常平地的控制感是不同層級的。另外在有軟墊的保護低下我們更能夠跨出恐懼的心魔。而且在日本滑雪後個人覺得兩者的下降感覺非常相似，更希望如果有辦法可增長斜坡的長度。



第一天的課雪課程，在一整系列的前置課程後抱著非常高的期待面對真的滑雪課程。在學校的練習的雪具穿脫和橫登在雪地上操作起來的感覺很不一樣。一開始光是穿上ski的時候就不斷前往滑動，當兩邊都穿好的時候又無法移動，感覺自己非常笨拙。而且在一開始光是微微的滑行和八字剎車就非常用蠻力去做，身體肌肉也非常緊繃。



這是樹冰,是有生而來感覺到最冷的一次經歷，我的毛帽是不能蓋住耳朵的，剛好那天起了大風出去看到了藏王就趕快跑回去餐廳裏，才在室外待了大約5分鐘耳朵和腳指冷到沒有知覺。回到室內休息了15分鐘才慢慢感覺到身體比較好起來。



在第二經過早上的課程後第一次體驗到自己一個人坐纜車的感覺。其實那時候才能理解老師為何說要先學會坐纜車很重要。有一趟看到前面的人不小心摔倒結果全部纜車停下來。在第二天的中午餐休息過後，大家都從百萬人集合一起下去。剛好一到百萬人便遇到大風雪，使能見度變得非常低加上大家間隔沒有取好。當有人跌到後面的就非常不好控制導致很多人集在一起並且各自摔倒。加上大家第一次下紅線令到場面非常混亂。那一刻是整個滑雪移地課程中讓我感受到危險的一個瞬間。



在百萬人之後的路線都比前兩天的更具挑戰性，可能有些面對恐怖和坡度時沒有把握所導致不感滑的情況發生。導致每過一個有困難的地形都要集合非常久的時間，到後半段更運氣很好遇到兩雪場的教練幫忙指導有需要的同學才使大家比較放心和減少等待的時間。



在下午休息過候我們智陽組的相對的比較少自由時間，但看到同組的同學可能因為沒有人或是身體疲憊就沒有在滑了，我個人覺得難道有這麼珍貴的學習機會再累也要多幾躺。而且我個人覺就是要等到身體肌肉疲憊再多滑才能真正感受到不是用蠻力去做動作，而同學也因此感受到不是用蠻力的感覺，也替他感到非常高興。



在第三天中午小休息的時候有一種累到一停下來就想坐著或躺著休息，於是學長教我們用跪姿伸展我們的肌肉放鬆。中午休息時間很難以決定長度。



最後一天老師安排自主行程，最後與智陽，許潔，亭芄一組。在早上出發時很擔心因為肌肉酸痛而成為隊伍的拖油瓶。幸好的能跟上大家並且遇到了很難得天氣好看到一覽無遺的風景。並且吃到了老師非常推薦的牛排，真的人間美味。而且黑姬的也是非推薦大家一起去體驗，滑行的距離非常足夠也非常好練習半自動剎車。



在這趟移地滑雪課程中感受到老師和助教們的用心，老師的行前訓練也很有效幫助我們更快進入狀況。除了增進了滑雪的學術科的知識和技術，更有另一個最珍貴的經驗便是認識了更多體育系和競技系的同學。大家在課程中都不斷扶持，課程後也是分享各自當天的感受。

二、挑三個你感覺較深刻的情緒，簡單說明為什麼你會有那樣的感覺。

疲憊：在一開始的期待和刺激的影響下，身體到沒有疲憊感，到第三天便感受到非疲憊甚至有抽筋的感覺。

期待：每天都非常期待明天的課程會學到甚麼技術，新的雪道。

滿足：在前置課程中引發了非常大的期待，在四天的滑雪課程中的技術技巧以及滑雪的概念非常豐富，滿足了當初的期待。

三、參與這次活動過程中的擔憂、痛苦、歡喜以及收穫

在這次滑雪課中最擔憂的是跟不上課程和大家的進度，在中間的幾天因為舊患膝蓋的不適。很怕成為隊伍中的拖油瓶影響大家的學習進度。在活動中最痛苦的便是雪鏡一開始便結霜，一整天的課程中都不能戴上雪鏡眼捷毛也結霜眼睛在直線滑行時會酸痛。幸運的我被分到智陽和許潔的組別，大家在他們的指導下大家的學習進度非常穩定而且大家的團隊氣氛也是非常好的。這次收穫不單是滑雪的技能和知識，更大是了解了身邊的同學們。在之前的課程中並不會跟其他同學有課堂外的交流。在每晚都能夠分享和聆聽到其他人的經驗和分享。

四、這一次活動的心得、建議或其他

在整趟旅程當中很感謝老師給予我們自由的空間很大，課程外的自由活動的時間非常多。但我個人更希望老師或助教給予我們在滑雪動作的指點。因為許多時候我們都不清楚自己的動作是對還是需要修正的地方在那。



## 附件二：經費結算表

2019體育學系境外移地教學(雪地運動體驗學習)經費結算表				
經費明細表				
經費項目	單價	數量	總價	備註
飛機票	11760	1	11760	來回
電車	184(648)	2	368(1296)	仙台車站-仙台機場
公車	456(1600)	2	912(3200)	仙台車站-藏王
藏王住宿	2324(8150)	3	6973(24450)	三晚
仙台住宿	1669(5855)	1	1669(5855)	二晚
雪具(安全帽)	1083(3800)	1	3251(11400)	三天
纜車票	3850(13500)	1	3850(13500)	四天
雜支	743	1	743	保險
合計總額			台幣總支出=29526 日幣支出:59674(0.285)	

## 附件三：學習回饋單

### 國立臺東大學境外移地教學-日本仙台大學暨藏王雪場雪地運動體驗學習 學習回饋單

姓名：\_\_\_\_\_ 日期：2019/2/12、2/13、2/14

請您勾選您對於今天學習活動的感受

例如：昨天晚上的睡眠情況如何？

完全睡不著 半夢半醒 普通 睡得還不錯 睡得非常好

(一)在今天的學習活動中，你感受到體能挑戰的程度如何？

完全沒問題 些微挑戰 普通 還蠻挑戰 非常挑戰

(二)在今天的學習活動中，你感受到危險的程度如何？

完全不危險 些微危險 普通 還蠻危險 非常危險

(三)對於今天的學習活動規劃，你感受到的滿意程度如何？

非常不滿意 有點不滿意 普通 有一點滿意 非常滿意

(四)在今天的學習活動中，你的情緒感受程度如何？

非常不好 有點不好 普通 還不錯 非常好

(五)對於今天的滑雪技能學習，你對於自己的學習表現感覺如何？

非常不好 有點不好 普通 還不錯 非常好

(六)在今天的學習活動中，你感受到焦慮的程度如何？

完全沒有 些微焦慮 普通 還蠻焦慮 非常焦慮

(七)參與完今天的學習活動，你獲得的成就感如何？

完全沒有成就感 很少的成就感 普通 有點成就感 非常有成就感

(八)參與完今天的學習活動，你對於明天活動的信心程度如何？

完全沒有信心 沒有信心 普通 還蠻有信心 非常有信心

(九)在今天的學習活動中，你覺得你的身體的狀況如何？

非常不好 有點不好 普通 還不錯 非常好

(十)在今天的學習活動中，你大約摔倒了幾次？\_\_\_\_\_

(十一)簡單地寫出今天學習活動的心得或建議：

國立臺東大學境外移地教學-日本仙台大學暨藏王雪場雪地運動體驗學習  
學習回饋單（整體一課程）

姓名：

日期：2019/2/15

請您勾選您對於今天學習活動的感受

一、 以下問題請你勾選你的感受

例如： 在這一次活動中，晚上的睡眠情況如何？

完全睡不著 半夢半醒 普通 睡得還不錯 睡得非常好

(一)在這一次活動中，你感受到體能挑戰的程度如何？

完全沒問題 些微挑戰 普通 還蠻有挑戰 非常挑戰

(二)在這一次活動中，你感受到危險的程度如何？

完全不危險 些微危險 普通 還蠻危險 非常危險

(三)您認為在這次滑雪學習活動，你的投入程度如何？

完全沒有投入 稍微投入 普通 還蠻投入 非常努力的投入

(四)這一次活動中，你的情緒感受程度如何？

非常不好 有點不好 普通 還好 非常好

(五)參與完這一次活動之後，你對於滑雪的喜歡程度如何？

非常不喜歡 有點不喜歡 普通 有點喜歡 非常喜歡

(六)參與完這一次活動，你獲得的成就感如何？

完全沒有成就感 很少的成就感 普通 有點成就感 非常有成就感

(七)參與完這一次活動，你對於未來參與滑雪活動的信心程度如何？

完全沒有信心 沒有信心 普通 還蠻有信心 非常有信心

(八)你對於日本藏王雪場的風景與自然環境的喜歡程度如何？

非常不喜歡 有點不喜歡 普通 有點喜歡 非常喜歡

(九)對這一次活動的規劃，你感受到的滿意程度如何？

非常不滿意 有點不滿意 普通 有點滿意 非常滿意

(十)對於本次活動，雪場旅館住宿的滿意程度如何？

非常不滿意 有點不滿意 普通 有點滿意 非常滿意

(十一) 對於本次活動，仙海市區旅館住宿的滿意程度如何？

非常不滿意 有點不滿意 普通 有點滿意 非常滿意

(十二) 對於本次活動，你對於助教們教學的滿意程度如何？

非常不滿意 有點不滿意 普通 有點滿意 非常滿意

(十三) 對於本次活動，你對於你自己學習表現的滿意程度如何？

非常不滿意 有點不滿意 普通 有點滿意 非常滿意

(十四)請你簡單地寫出對於本次滑雪體驗學習的心得及建議：

附件四：境外移地教學-學習手冊



## 目錄

壹、活動人員名單 .....	3
貳、搭機注意事項 .....	4
行李攜帶注意事項 .....	4
樂桃登機手續說明 .....	5
登機手續分組 .....	7
參、日本山形縣藏王溫泉雪場自助滑雪行程規劃 .....	8-10
肆、仙台住宿地點及房型分配 .....	11
伍、滑雪課程規劃表 .....	14
教學分組名單 .....	15
滑雪場地圖 .....	16
雪具套量尺寸 .....	17
搭乘纜車注意事項 .....	18
陸、經費收支明細表 .....	19
柒、裝備檢查表 .....	20
捌、風險管理計畫 .....	21
個人健康狀況自陳問卷 .....	23

## 注意事項

- 一、請確認好集合時間，不要遲到。
- 二、請不要忘記攜帶重要物品。(護照、役男出境證明、學生證…等)
- 三、請遵守老師或助教的指示，勿擅自行動。
- 四、注意個人行為舉止，不要給店家添麻煩。
- 五、出門請結伴同行，不要獨自行動。
- 六、出發前請自我訓練，加強全身肌耐力。

## 壹、活動人員名單

帶隊老師(1 人)		
溫卓謀老師 0937-095-074		
助教(3人)		
莊思恩 0908-188-363	謝智陽 0987-261-070	久賴加織
隨隊人員(5人)		
陳秀惠	章勝傑	盧彥中
徐維敏	陳曉瞳	
參與學員(18人)		
楊佳馨 0935-997-005	劉宣麟 0917-966-945	張靖儀 0978-125-997
李志源 0981-134-050	張琬聆 0932-517-421	張志先 0902-461-440
盧恬逸 0985-277-498	張睿和 0931-082-269	郭亮好 0961-576-131
李俊杰 0905-765-653	宋亭芄 0921-966-940	莫佩玲 0905-531-564
吳雪晴 0975-938-620	徐艾樺 0981-225-243	夏朕軒 0981-977-726
陳頤 0975-703-097	許潔	鍾佩好

## 貳、搭機注意事項

- 一、辦理登機手續時必須備有本行程表所附二維條碼。請務必將行程表列印後帶至機場，或於機場以手機畫面出示行程表。被摺疊、扭曲或弄濕的條碼有可能無法被機器讀取，還請您特別留意。
- 二、Peach 的機場櫃台和登機閘口皆和傳統航空公司有所不同，請您在前往機場前務必做好確認，並預留充裕時間以便順利完成登機。此外，為了讓班機準時出發，請配合在指定時間之內完成登機手續。
- 三、搭乘國際線旅客，請最遲在班機出發時刻的 50 分鐘前完成登機手續。未在指定時間內完成辦理登機手續者將無法搭乘該航班，亦無法轉乘替代航班或辦理退款，敬請留意。
- 四、登機時，請先檢查您的座位號碼再行入座。並請注意第 11 和 12 列的座位因在緊急出口旁，基於安全理由不能後傾。
- 五、搭乘國際線時，旅客需自行負責相關旅行文件(護照、簽證等)。敬請旅客事先確認、備妥及謹慎保管旅行時所需之相關文件。

### ➤ 行李攜帶注意事項

#### 一、手提行李



#### 二、托運行李：限一件，上限 20kg

##### 行李超重費用

對於超重行李(總重量在20kg以上至32kg以內)，除託運行李費用外，旅客需另外支付行李超重費用。無論票價類型是Simple Peach、Value Peach或Prime Peach皆依每搭乘航段收取行李超重費用。行李超重費用請參見各個Zone(飛航區域)的託運行李費用表。行李超重費用適用於以行程第一航段的出發國家所設定的費用及貨幣。

※不可透過網路申辦。

※可透過[客服中心](#)或機場櫃檯支付行李超重費用。

行李超重費用請參見各個Zone(飛航區域)的[託運行李費用表](#)。

以下行李不可託運：

※旅客一人攜帶重量合計超過100kg的行李

※平均每件重量超過32kg的大型行李

※長寬高總和超過203cm的行李

**(超重新台幣 870 元)**

## ➤ 樂桃登機手續說明

### Peach國際線辦理登機手續3大要點

- 1** 請切記帶同您已預先印刷好的預約確認書及旅行證件（如護照、簽證等）。



- 2** 國際線的最後辦理登機手續時間為起飛前50分鐘，過時者將不獲安排登機。

- 3** 由關西機場出發的國際線的辦理登機手續櫃檯，位於第二客運大樓。

### ✈ 乘搭國際線的流程說明

#### Step1 到達機場前

- 請確認您於辦理登機手續前，已完成購買機票，確認所須更改，託運行李選項及選定座位等程序。  
※於辦理登機手續時，恕未能提供座位選擇服務。
- 請預留充裕時間，並帶同以下物品前往機場。

已預先印刷好的預約確認書（航班行程表）

※基於不同國家的規定，有可能要求乘客出示回程航班資料，或前往第三地的航班確認證明。  
※預約確認書與護照上顯示的姓名不一致者，將不獲安排登機。

護照

基於不同目的地的規定，有可能須要簽證（VISA）

※基於不同目的地的規定，有可能要求乘客進入該地時，所持護照的有效期限必須有一定月數以上，或出示任何其他證明文件。有關旅行證件、純屬乘客個人責任，請務必於出發前進行確認。

※有關轉乘航班的登機手續資訊請[參見此處](#)。



## Step2 辦理登機手續

起飛時間  
50分鐘前  
嚴厲遵守

- 請於航班起飛時間**120分鐘 ~ 50分鐘前**完成辦理登機手續。
- 請前往自助登機專櫃(kiosk)或登機手續櫃檯列印登機證。  
**登機證必須一人一張。**  
(未滿2歲的幼兒亦必須持有登機證)
- 需要特別服務的乘客，請預先通知客服中心，並於航班起飛時間80分鐘前抵達辦理登機手續櫃檯。

※自助登機專櫃(kiosk)只設於日本國內除羽田機場，新千歲機場外各機場。其餘地區出發的航班均使用一般登機手續櫃檯進行登機手續。



請注意

登機手續必須於航班起飛時間50分鐘前完成。於限時前未能完成手續者，將不獲安排登機。

### 1 掃描條碼



### 2 列印登機證



有託運行李者

or



無託運行李者

請直接前往保安櫃檯

## Step3 行李託運

請於**航班起飛時間50分鐘前**帶同須託運行李到行李託運櫃檯。  
過時者將不獲安排行李託運。  
※託運行李是收費項目。  
詳細請參閱[這裡](#) (部分票價類型票券費用內含行李託運費)

## Step4 保安檢查處，出境檢查

由於人流較多，請預留足夠時間前往保安檢查處、出境檢查櫃檯進行有關手續。

## Step5 登機

起飛時間  
30分鐘前  
嚴厲遵守

- 請於航班起飛時間**30分鐘前**抵達閘口準備登機。  
過時者將不獲安排登機。
- 請於閘口出示您的登機證及護照。

## 航班起飛

## 參、日本山形縣藏王雪場移地教學行程規劃

2月11(星期一)		
08:00	各自前往集合	桃園國際機場
08:30	準備報到，做最後確認	登機證、護照、行李
08:45-09:45	臨櫃報到（第一航廈）	
10:45-15:00	台灣桃園機場 →【日本仙台機場】	樂桃 MM776 桃園10:45-仙台 15:00
15:00-15:45	出關、領行李。	
16:00-16:30	仙台機場-仙台市區(電車)	JR空港線
17:00-17:20	辦理旅館入住	ホテルグリーン セレク
17:30-20:30	晚餐時間(自理) 仙台市區自由行(分組進行)	
20:30-21:00	返回旅館(組長確認人數並回報) 浴洗、準備行李	
22:00	就寢	
2月12(星期二)		
06:30	起床	
08:00-09:30	仙台車站-山形藏王滑雪場 (直達巴士)	仙台車站08:00-山形 藏王滑雪場09:30
09:40-12:00	放置行李(入房) 租借、套量雪具(含雪板、雪鞋、雪杖、護目鏡及雪衣、雪褲)。	
12:00-13:00	午餐時間(自理)	
13:00-17:20	滑雪課程	
18:30-19:30	晚餐時間	

22:30	就寢	
2月13日(星期三)		
06:30	起床、用餐	
08:00-12:00	滑雪課程	
12:00-13:00	午餐時間	
13:10-17:00	滑雪課程	
19:00-20:30	晚餐時間	
22:30	就寢	
2月14日(星期四)		
06:30	起床、用餐	
08:00-12:00	滑雪課程	
12:00-13:00	午餐時間	
13:10-17:00	滑雪課程	
19:00-20:30	晚餐時間	
22:30	就寢	整理行李，以便 隔天退房。
2月15日(星期五)		
06:30	起床、用餐	收拾行李至飯店 大廳
08:00-12:00	滑雪課程	
12:00-13:00	滑雪課程	
13:10-14:00	滑雪課程	
14:00-14:30	集合返回旅館。 歸還雪具。	
15:20	集合前往藏王公車站	

16:00-18:30	山形藏王滑雪場-仙台車站 (直達巴士)	山形藏王滑雪場 16:00-仙台車站 18:30
18:45-19:15	辦理旅館入住	ホテルメルパルク仙台
20:00-22:00	晚餐時間(自理) 仙臺市區自由行(小組)	
22:00-22:30	返回旅館(組長確認人數並回報) 浴洗、準備行李	
23:00	就寢	
2月16日(星期六)		
06:30-13:15	仙臺自由行(小組行動)	
13:15-13:45	於仙臺車站集合	
14:10-14:40	仙臺車站-仙臺機場(電車)	仙臺車站14:16- 仙臺機場14:40
15:05-16:05	臨櫃報到、辦理登機手續	仙臺機場
17:05-20:20	仙臺機場-桃園機場	樂桃 MM775 17:05-20:20
20:20:21:00	出關、領行李	桃園機場
21:00	各自回家	安全回報
備註*自由行程皆為小組行動、不可單獨行動，請找好小組選出小組長、並規劃行程。		

## 肆、仙台住宿地點

2/11晚上住宿 房型

ホテルグリーンセレクト

地址: 980-0021 仙台市青葉区本町2-9-14

三人房\*5 / 雙人房\*5 / 單人房\*1 共26人/11間

金額:84400日幣

入住時間:15:00-21:00

退房時間:10:00 以前

有提供 wifi、免費溫泉、免費三溫暖、接駁車



青葉区本町2-9-14  
青葉区  
仙台市, 980-0021  
日本

[地図を表示](#)

+81 22 217 3117

[宿泊施設の連絡先](#)

予約番号: 1662286753

暗証番号 9804

チェックイン

2019年2月11日月曜日

15:00から

チェックアウト

2019年2月12日火曜日

11:00まで

料金

1泊, 11部屋

**¥84,400**

[料金の内訳](#)

	2/11 房間分配				
三人房	李志源 夏朕軒 張睿和	劉宣麟 李俊杰 張至先	謝智陽 莊思恩	徐艾樺 盧恬逸 陳頤	宋亭芄 張靖儀 郭亮好
雙人房	陳秀惠老師	章勝傑老師	徐維敏 陳曉瞳	莫佩玲 吳雪晴	楊佳馨 張琬聆
單人房	酒占甜老師				

2/15晚上住宿房型

ホテルメルパルク仙台

地址:983-0852仙台市宮城野区5-6-51

六人房\*3 / 雙人房\*2 / 單人房\*4 共26人/9間

金額:68140日幣

入住時間:15:00-21:00

退房時間:10:00 以前

有提供 wifi、免費溫泉、免費三溫暖、接駁車



宮城野区榴岡5-6-51  
仙台市, 983-0852  
日本

[地図を表示](#)

+81 22 792 8111

[宿泊施設の連絡先](#)

予約番号 : 1513987503  
暗証番号 2633

チェックイン  
**2019年2月15日金曜日**  
15:00~00:00

チェックアウト  
**2019年2月16日土曜日**  
04:00~11:00

料金  
1泊, 9部屋

[料金の内訳](#)

**¥68,140**

2/15 房間分配			
六人房	李志源 張睿和 夏朕軒 劉宣麟 李俊杰 張至先	徐維敏 陳曉瞳 楊佳馨 陳頤 莫佩玲 吳雪晴	張琬聆 宋亭芄 徐艾樺 郭亮好 盧恬逸 張靖儀
單人房	陳秀惠老師		章勝傑老師
單人房	溫卓謀老師	謝智陽	莊思恩

## 2/16-18仙台住宿

ドーマーイン Express 仙台広瀬通

地址:980-0021仙台市青葉区中央2-10-17

雙人房\*1(謝智陽、李俊杰)

四人房\*1(宋亭芄、郭亮好、莫佩玲、陳頤) 共6人/2間

金額:46392日幣



青葉区中央 2-10-17  
青葉区  
仙台市, 980-0021  
日本

[地図を表示](#)

+81 22 715 7077

[宿泊施設の連絡先](#)

予約番号: 1543886061

暗証番号 4052

チェックイン

**2019年2月16日土曜日**

15:00から

チェックアウト

**2019年2月18日月曜日**

11:00まで

料金

[料金の内訳](#)

2泊, 2部屋

**¥46,392**

	2/16-2/18 房間分配
四人房	宋亭芄、郭亮好、 莫佩玲、陳頤
雙人房	謝智陽、李俊杰

## 伍、滑雪課程規畫表

學習內容視學員學習狀況進行彈性調整

時間	主題	內容	場地	備註
2019.2.12 (二)				
1000-1200	領取雪具	調整、更換、著衣、 確認雪鞋雪板尺寸	飯店	
1200-1300	午餐時間	午餐自理	飯店	依裝備更換時間調整
1300-1330	移動時間	移動至初階雪道	初階雪道	
1330-1500	Ski 基礎	暖身、雪場介紹 步行： 單腳、雙腳 滑行：單腳、 雙腳 安全跌倒、站立 橫登、轉向、直滑降	初階雪道	
1510-1600	全制動煞車	全制動煞車練習	初階雪道	
1600-1720	自由滑行	補救教學	初階雪道	
1730-1830	移動時間	返回飯店、整理雪具	飯店	
1830-2000	晚餐時間	課程檢討、回饋	飯店	
2000-2200	自由活動	溫泉村文化體驗	溫泉村	
2200	就寢	群組回報人數	飯店	
2019.2.13 (三)				
0600-0630	起床	盥洗、滑雪課前準備	飯店	
0630-0720	早餐時間	課程提示、教學回饋	飯店	
0750-0830	暖身運動	動作複習	雪道	飯店前滑道
0830-0920	直滑降、 全制動煞車	分組練習、技能檢核	雪道	
0930-1020	全制動 J 轉	基礎姿勢、重心移動 上纜車，雪道滑行	雪道	
1030-1200	全制動 J 轉	分組練習、技能檢核	雪道	
1200-1330	休息	午餐時間(自理)	雪場餐廳	
1330-1420	全制動 U 轉	基礎姿勢、重心移動 上纜車，雪道滑行	雪道	
1420-1510	全制動 U 轉	分組練習、技能檢核	雪道	
1510-1600	全制動轉彎 (S 轉)	基礎姿勢、重心轉換、協 調	雪道	
1600-1720	自由滑行	補救教學	雪道	
1730-1830	移動時間	返回飯店、整理雪具	飯店	



2000-2200	自由活動	溫泉村文化體驗	溫泉村	
2200	就寢	群組回報人數	飯店	
2019.2.14 (四)				
0600-0630	起床	盥洗、滑雪課前準備	飯店	
0630-0720	早餐時間	課前提示、教學回饋	飯店	
0750-0820	全制動轉彎 (S 轉)	基礎姿勢、重心轉換、協調	雪道	飯店前滑道
0830-0920	全制動轉彎 (S 轉)	基礎姿勢、重心轉換、協調	雪道	
0930-1020	全制動轉彎 (S 轉)	分組練習、技能檢核	雪道	
1030-1120	斜滑降	斜滑、橫滑、側滑	雪道	
1120-1200	斜滑降	分組練習、技能檢核	雪道	
1200-1300	午餐	逛山路線規劃	纜車	
1310-1720	長程滑雪 (繞山)	下山路線規劃及滑行綜合練習加入全制動併腿(半自動轉彎) (纜車路線:1-22-20-29)	綠線滑行	結束後至飯店前雪地集合
1730-1830	移動時間	返回飯店、整理雪具	飯店	
1830-2000	晚餐時間	課程檢討、回饋	飯店	
2000-2200	自由活動	溫泉村文化體驗、 <b>整理行李</b>	溫泉村	
2200	就寢	群組回報人數	飯店	
2019.2.15(五)				
0600-0630	起床	盥洗、滑雪課前準備	飯店	
0630-0720	早餐時間	課前提示、 <b>收拾行李至飯店大廳</b>	飯店	
0730-0820	移動時間	移動纜車位置、課前提示	藏王中央線	搭乘大型纜車上山
0830-1200	登頂(樹冰區) 半制動轉彎	綜合技能練習。由全制動導入併腿(半制動轉彎) 技能檢核	綠線滑行	
1200-1430	自由滑行	綜合練習	雪道	飯店前雪道
1430-1500	移動、收拾	整理各自物品	飯店	

### ➤ 教學分組名單

加織組: 張睿和、夏朕軒、劉宣麟、莫佩玲、  
吳雪晴、盧恬逸 (7人)

思恩組: 楊佳馨、李志源、張至先、張琬聆、  
張靖儀、徐艾樺 (7人)

智陽組: 李俊杰、宋亭芄、郭亮好、陳頤、  
許潔、鍾佩妤 (7人)



➤ 雪具套量尺寸(スキーブーツと板のサイズ)

姓名(名前)	雪鞋(ブーツ)	身高(身長)
01.莊思恩	27	168
02.劉宣麟	26	170
03.李俊杰	26	170
04.張睿和	29	183
05.張至先	27.5	176
06.李志源	28	175
07.夏朕軒	27	175
08.楊佳馨	26	170
09.張靖儀	24.5	156
10.張琬聆	24.5	158
11.盧恬逸	24	158
12.郭亮妤	25	164
13.宋亭芄	26	165
14.莫佩玲	24.5	156
15.吳雪晴	24.5	158
16.徐艾樺	26	166
17.陳頤	21.5	152
18.許潔	23.5	164
19.鍾佩妤	24.5	159
20.溫卓謀	26.5	168
21.陳秀惠	24	158
22.章勝傑	26.5	175
23.徐維敏	23.5	156
24.陳曉瞳	25	160
25.謝智陽	自備	177
26.盧彥中	自備	自備
27.久瀨加織	自備	自備

## ➤ 搭乘纜車注意事項

### 一、Gondola 箱型纜車

- 搭乘箱型纜車時，要把雪板脫掉走進去，板子是放置在車箱外或著車箱內用手拿。

### 二、Chair Lift 座椅式纜車

#### 上纜車

##### 步驟一：

進入纜車站後，先在停止線後方等待。

##### 步驟二：

跟著前面的人進入等待區，站在等待線的範圍內。

##### 步驟三：

回頭注意自己纜車的位置。

##### 步驟四：

纜車會從膝蓋後方輕靠上來，順勢坐上纜車。

##### 步驟五：

拉下安全桿。

#### 下纜車

步驟一:接近安全網時，將雪板板頭抬高。

步驟二:看到地上的站立線站起來。

步驟三:纜車會持續推著你的膝蓋使你前進，順勢滑離出口處。

- 在等待及坐下時要注意手杖不要卡住雪地或是纜車。
- 請將安全桿放下來。
- 不要在乘坐纜車時整理、穿脫裝備。
- 纜車快到終點前要把安全護桿拉起來，腳離開踏桿，手上的手杖小心不要卡到雪地，等到定位時站起來滑走即可。
- 下纜車時不要擋在滑道上，也不要逗留。

## 陸、經費收支明細表

2019 體育學系境外移地教學(雪地運動體驗學習)經費概算表				
經 費 明 細 表				
經費項目	單價	數量	總價	備註
飛機票	11760	1	11760	來回
電車	174(648)	2	349(1296)	仙台車站-仙台機場
電車	250(930)	2	500(1860)	仙台車站-山形車站
公車	270(1000)	2	540(2000)	山形車站-藏王
藏王住宿	2215(8150)	3	6645(24450)	三晚
仙台住宿	1577(5855)	1	1577(5855)	二晚
雪具(安全帽)	1024(3800)	1	3072(11400)	三天
纜車票	2830(10500)	1	2830(10500)	三天
雜支	1500(3196)	1	1500(3196)	多退少補
合計總額		28873 元=61513 日幣		

## 柒、裝備檢查表

## 一、公用裝備

序號	物品	保管人	確認 (V)	備註
1	防水相機(含攝影)3台	謝智陽		
2	GO-PRO 運動攝影機 2台	莊思恩		
3	攝影機	莫佩玲	V	
4	記憶卡 micro SD 32/64G	吳雪晴		3~5 張
5	筆雷一台	張婉聆		含 HDMI

## 二、個人應帶物品

序號	物品	確認	序號	物品	確認
1	護照		10	乳液、護唇膏	
2	役男出境文件		11	行動電源	
3	冬季外套		12	充電器	
4	衛生用品		13	刮鬍刀	
5	滑雪襪		14	日幣	
6	保暖衣物（中層）		15	個人藥品	
7	排汗衣/束衣（內層）		16	脖圍/滑雪面罩	
8	排汗褲/束褲（內層）		17	毛帽	
9	證件（身分證、學生證、健保卡）		18	護膝（建議）	

## 捌、國立臺東大學體育學境外移地教學（滑雪） 風險管理計畫

### 一、自我健康管理

- (一) 請完成自我健康評估表（附件一）於2019/02/09 日將電子檔寄給溫老師  
choubook1836@gmail.com
- (二) 咳嗽、喉嚨痛、呼吸道窘迫症狀（例如呼吸急促、呼吸困難）、流鼻水、腹瀉、嘔吐、  
肌肉酸痛、頭痛、疲倦，若有上述等症狀，請主動告知老師。
- (三) 出入公共場所，請戴上口罩。隨時清洗雙手。
- (四) 建議自己準備一組「旅遊健康包」，準備個人固定服用的藥物、常用藥物  
以及簡易醫療用品，攜帶這些東西主要是為了：
  1. 控制現有的健康問題(如慢性疾病)。
  2. 預防旅遊相關疾病。
  3. 發生較輕微的健康問題時(如輕微外傷、拉肚子)，能夠自行處理。
- (五) 健康包要放在隨時可取得的地方，不過帶上飛機前，記得不要攜帶尖銳  
物品(如鑷子、剪刀)、超出規定體積的液體或凝膠等不符飛航安全規定的物  
品取出，放入托運行李中。

### 二、旅途風險

- (一) 請確實注意旅途計畫中的各項行程時間，於規定時間之前到達集合地點。
- (二) 請確實做好自己財物保管計畫，請勿攜帶過多的現金（只要準備餐費所需  
要的現金，以及購物時所需要的費用）
- (三) 旅途中要準備一個永不離身的背包（或包中有包）將你的護照、相關  
證件  
以及錢包隨時帶在身上，隨時注意，即使是上廁所或在飛機上都不能離身。
- (四) 旅途採團體行動，如果你要離隊，必須有同伴相隨，並告知老師。

上

鎖) 以及一個隨身背包即可。旅途中請隨時注意你個人的行李。

(六) 旅途中老師會將同學分成 4 組(每組 4-5 人) 由組長協助提醒各項注意事項。

(七) 02/16 仙台市旅遊行程，以組為單位進行活動(每組至少 3 人) 各組請將當天的行程計畫、組員名單上傳到群組，並放入計畫書。

(八) 每一位同學出發前請辦理好網卡，每一個人都要加入社群，以利通訊聯繫。

(九) 建議同學投保旅遊醫療保險。

### 三、雪場風險

(一) 請務必保管好纜車卷，我們買三日卷，每張 2888 元，如果遺失就必須自費購買。沒有纜車卷是無法滑雪的。

(二) 活動前請確實好暖身運動：熱身運動要在換好裝備後進行，要每一個關節都活動開，從頭到腳，做到微微出汗。

(三) 確認裝備：離開旅館滑雪前，確認雪鏡、手套、雪杖、雪板等裝備，檢查服裝以及纜車卷。通常中午不會回到旅館，所以同學們可以攜帶行動糧，或者準備中餐的費用帶在身上。

(四) 選擇適合你能力的雪道、控制好速度：不要互相慫恿上高級道。請根據自己滑行能力、常見的雪況以及雪道擁擠程度，去衡量自己滑行的速度。

(五) 不同雪道匯合的時候，要減速/控速，觀察另外一條雪道上的情況。因為路口非常容易有事故發生。

(六) 超車與行走原則：從後方或側方超越其他滑雪者時，請保持足夠距離。如需在雪道上行走時，請務必走在雪道兩側。

(七) 停止地點原則：滑雪者應避免停留在雪道中間、視線易受阻的地方，若經過上述地點，請儘快通過，停留的時候一定要隨時留意雪道上面衝下來的人，橫穿雪道時一定要看雪道上方沒人下來再過，尤其注意不要停留在陡坡、陡坡的下方，或者坑裡(影響雪道上方的人的視線的地方)。

(八) 摔倒安全守則：

1. 雪道是有坡度的，如果滑行中失去平衡或超速失控要摔倒，不要過分掙扎，最好有準備的主動摔倒，比如減速、降低重心，用臀部著地。
2. 如果意識清醒，行動方便，要首先注意提醒或躲避上方衝下來的滑雪者。如果意識清醒，但受輕傷，要將自己移開至雪道相對安全的位置。
3. 如果在陡坡、陡坡的下方，或者坑裡這些地方摔倒一定要儘快爬來，到邊上去，不要急著撿板子。先觀察雪道上面的情況，上面衝下來的人在你到達地頂之前根本看不到你。

- 1 廂型纜車(Gondola):在搭乘箱型纜車時,要把雪板脫掉走進去,板子是放置在車箱外或著車箱內用手拿。通常雪場上僅有一、兩條 Gondola,而且都是較長距離使用。進入纜車站必須有序排隊,不要大聲喧譁。
- 2 座椅式纜車(Chair Lift)
  - (1) 座椅式纜車的乘坐方式是穿著雪板滑進等待區。在等待及坐下時要注意雪杖不要卡住雪地或是纜車。
  - (2) 坐纜車途中,如有安全桿一定要把它放下,儘量不要在乘坐纜車時整理、穿脫裝備,因為不小心可能會把這些裝備掉落下去。
  - (3) 纜車快到終點前要把安全護桿拉起來,腳離開踏桿,手上的雪杖小心不要卡到雪地,等到定位時站起來滑走即可。下纜車時不要擋在滑道上,也不要逗留,要稍微滑開後,在雪道兩旁再行整理。

#### 四、其他注意事項

- (一) 我們是一個團隊,準備了相當長的一段時間才有機會進行這次的學習之旅。大家很努力的都做好相關的準備。請同學們放鬆心情來享受並體驗這趟學習之旅。彼此約束遵守規定,在公共場所請尊重其他的旅客,切勿大聲喧嘩或做出影響他人的行為。也請大家互相包容、互相關懷,做好情緒管理。更重要的是要隨時注意自己所攜帶的物品,避免在旅途中遺失物件,將影響整個活動行程。
- (二) 這是一趟學習體驗之旅,在旅途中請大家多看、多聽、多問、多學。旅途中,坐(等)車、坐(等)飛機都會有很多的空擋時間,建議同學可以到圖書館借幾本書籍,利用這趟旅程的空擋,來好好閱讀。不要一有時間就看手機,打電玩。這樣就失去旅行的意義。
- (三) 緊急聯絡電話:  
 溫卓謀老師:0937095074 莊思恩學長:0908-188-363  
 謝智陽學長:0987-261-070

#### ➤ 個人健康狀況自陳問卷

為確保活動期間您的安全,老師希望對您的健康狀況多一點了解,作為課

程活動調整之參考。請確實填寫本調查表,內容絕對保密,謝謝合作!

姓名: \_\_\_\_\_ 學號: \_\_\_\_\_

1.請自評您的健康狀況:	<input type="checkbox"/> 很好	<input type="checkbox"/> 普通	<input type="checkbox"/> 不滿意	<input type="checkbox"/> 差
2.您是否有規律運動的習慣?	<input type="checkbox"/> 是,您的運動是: <input type="checkbox"/> 否,原因:			
3.您最近一年內曾否住院過?	<input type="checkbox"/> 是,原因: <input type="checkbox"/> 否			
4.您是否需要定期服用藥物?	<input type="checkbox"/> 是,目前服用的藥物( ) <input type="checkbox"/> 否			
5.您是否曾接受過外科手術?	<input type="checkbox"/> 是,原因: <input type="checkbox"/> 否			
6.您目前是否有以下健康狀況?	<input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 心臟病 <input type="checkbox"/> 頭暈 <input type="checkbox"/> 心悸 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 下背痛 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 眼疾 <input type="checkbox"/> 腰椎疾病 <input type="checkbox"/> 癲癇 <input type="checkbox"/> 四肢無力 <input type="checkbox"/> 肝臟疾病			



7. 您是否有對什麼藥物過敏？ 是(藥物名稱： )  
否

8. 您是否還有以上未列之健康問題？

是，請略述：

否

