

# 弘光科技大學

## 高中職學生「溪谷戶外生態探索體驗」研習會

### ---苗栗泰安汶水溪水雲瀑布生態探索體驗

【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，原始森林與溪谷更具有療癒的作用。溪谷探索活動是融合登山、踏水、攀岩等多元的戶外活動，是台灣新興的戶外探索與旅遊活動。本研習活動以高中職高三學生為對象歡迎老師帶隊參加，以「微運動、輕旅行」的概念，設計溪谷生態探索體驗，汶水溪地形豐富，沿途有飛瀑、峽谷、深潭健行其中暢快無比，此活動融合生態旅遊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，歡迎高中職學生踴躍參加。

【主辦單位】弘光科技大學運動休閒系

【時間】114 年 2 月 16 日（日）

【地點】弘光科技大學、苗栗泰安

【對象】全國高中職教師及學生

【報名人數】35 人

【費用】酌收報名費 200 元（提供實作器材、餐點）

【研習課程】

| 時間            | 主題                           | 主持人/主講人                       |
|---------------|------------------------------|-------------------------------|
| 07:30 ~ 08:00 | 報到 搭車                        | 運動休閒系學會                       |
| 08:00 ~ 09:30 | 弘光-苗栗泰安<br>溪谷活動與生態旅遊介紹       | 張嚴仁<br>弘光科大運休副教授<br>體育署攀登嚮導   |
| 09:30 ~ 11:30 | 汶水溪水雲瀑布健行研習與體驗<br>(繩結 裝備 跳石) | 鄭炳宏<br>東勢林管處生態志工<br>中時旅行社特約領隊 |
| 11:30 ~ 13:00 | 溪谷野餐體驗(臨溪品茗、曲水流觴)            | 張嚴仁<br>弘光科大運休副教授<br>體育署攀登嚮導   |
| 13:00 ~ 15:00 | 汶水溪踏水健行生態研習與體驗<br>(繩結 裝備 跳石) | 鄭炳宏<br>東勢林管處生態志工<br>中時旅行社特約領隊 |
| 15:00 ~ 17:30 | 苗栗泰安-弘光(體驗反思心得分享)            | 張嚴仁                           |

【其他說明】1.敬請各校惠予參加本研習教師公假

2.提供 8 小時研習證明

【注意事項】1.溪谷裝備(溯溪鞋)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)

3.準備一套衣褲及便鞋上車後更換。

4.請攜帶健保卡。

5.請自備環保餐具與飲用水 1000CC。

【報名方式】採線上報名 <https://ppt.cc/fLvuiX>

報名時間即日起至，35 人額滿為止。

【聯絡人】弘光科技大學運動休閒系朱怡君小姐

TEL：04-26318652 ext7011；

# 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高三學生為對象，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】114 年 2 月 15 日（六）

【地點】弘光科技大學「玉山雲」人工室內攀岩場

【對象】全國高中職教師與高三應屆畢業生

(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)

學校亦可安排半日攀岩體驗帶領高三學生進行生涯探索活動(來電連絡將另行客製化安排)

【費用】報名費 200 元(提供實作器材、餐點)

【研習課程】

| 時間            | 主題         | 主持人/主講人                     |
|---------------|------------|-----------------------------|
| 13:50         | 報到         | 運動休閒系學會                     |
| 14:00 ~ 15:00 | 攀岩介紹 抱石體驗  | 張嚴仁<br>弘光科大運休副教授<br>體育署攀登嚮導 |
| 15:00 ~ 16:30 | 攀岩確保練習上攀體驗 | 張嚴仁<br>弘光科大運休副教授<br>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 2 小時研習證明  
3.本系可依各學校需求課制半日或全日的體驗

【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://ppt.cc/fDuFXx>  
預約報名額滿為止。

【聯絡人】弘光科技大學運動休閒系 朱怡君小姐  
TEL：04-26318652 ext7011

## 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

