



照片 1：臺灣師範大學謝智謀教授（右三）教導學員確保繩索安全



照片 2：學員於小油坑遊客服務站合影留念

【文圖／教育人力發展中心 李文玉】

如何才能挑戰恐懼，磨練生命的韌性？在 107 年第 154 期暨 155 期國中小校長儲訓班第 1 次回流研習中，於今（108）年 10 月 23 日至 25 日辦理戶外冒險體驗的教育實踐，除讓儲訓班「戶外教育」得以課程延伸，更強化學員體會專業知能與生活情境的連結。

這次研習課程的師資為臺灣師範大學謝智謀教授所領軍的團隊，在第 1 天體育大學進行高低空繩索挑戰，以及團體動能與自我效能探索，主要是讓學員自我突破，挑戰最大潛能。上場挑戰前，謝教授指導學員正確的設備裝戴，接著讓學員挑戰各種需要團隊發揮合作、互助、溝通、自我突破等設施，每項挑戰結束後彼此相互分享。

第 2 天驅車前往臺北市第一高峰七星山健行，出發前謝教授先解說登山應有的準備與技能，包括裝備確認、登山杖使用、迷路時自救方式與保溫、上下坡走路姿勢，山徑與人交錯避讓的安全要領等；出發後，透過鼓勵及調整團隊節奏，加上穿插「慢慢走，比較快」等登山口訣，讓學員在行進中學習登山祕訣與校務經營也有某種貫通之處。到了第 3 天則是由生活輔導校長們接棒，引導學員思考與對話。

這 3 天的體驗課程，在行動驗證、專業知能及回饋反思中，每位學員從自我挑戰開始到與他人相互合作，期許學員能發揮教育實踐的精神，以及面對問題勇於挑戰的態度。