

走出戶外擁抱山海

黃永寬

國立體育大學推廣教育中心主任



緣起

子曰：「仁者樂山、智者樂水。」山，它高大巍峨、草木繁茂，鳥獸成群、物產豐富，取之不盡、用之不竭，人們有需要，它就會慷慨解囊。仁者之所以樂於見山可見一斑。水，它滋潤萬物生命而出乎自然，就像是人的美德，它流向低處，蜿蜒曲折卻有一定的方向；就像正義一樣，它洶湧澎湃沒有止境，即使跌進萬丈深淵，也毫不畏懼。這就是智者的品格。所以我們應該向山學習「包容」與「寬懷」的胸襟。向水學習「勇往直前」、「不畏艱難」的氣魄。

圖片提供：國立體育大學推廣教育中心

台灣有三分之二的面積都是山區，山更是台灣的心臟，也是台灣的屏障，其生態的多元性、山野文化的多變性值得我們探索與發掘。大自然可以說是最好的活動教室，而這個教室有著各式各樣的教材，無論是山或是水，甚至是大海的浩瀚，都有其千變萬化、多采多姿的故事。尤其是大自然孕育著無限的寶藏，隨時可以讓人充滿著驚奇，而此寶藏正期待著我們去開發、尋找與探索。台灣是寶島，中心有高山、四面又環海，此無窮的寶藏只需走出戶外就隨手可得，這是大自然的恩賜，但我們卻忽略此寶庫。有鑑於此，教育部特別規劃寒、暑假運動飛揚系列活動，讓學生「走出戶外、擁抱山海」向大自然學習浩瀚的胸襟、謙卑無懼的精神，進而展現強壯的體魄。

因此如何規劃出吸引學生走出戶外、體驗大自然的營隊，是邁向活動成功的重要關鍵。所以活動的考量必須具吸引力，主要以培養學生興趣、提升基本技術及增加身體活動量為主，使不愛運動、體適能較差、無規律身體活動習慣之學生透過活動的體驗來從事規律的身體活動，進而認識周遭的環境與資源。而活動過程中必須提供安全妥適的活動場地及器材，增進學生參與機會，培養主動積極的態度，來達成健康快樂的生活。為達成上述的目標，教育部特舉辦「100年學生暑假體育育樂營」。期望能讓參與的學生：（一）提升運動習慣，每天至少累積30分、每週累積210分鐘的身體活動量，達到健康體位的標準。（二）學習各項運動的入門技巧、體驗運動的樂趣，養成終身運動的習慣與增強參與運動的動機。（三）強化水中自救能力，提高運動的興趣。（四）藉由運動地圖概念，瞭解周遭自然環境的寶藏運用豐富元素，以活潑、年輕及創意，發揮服務學習的精神，讓每一個參與的人都能享受多采多姿的暑假生活。

構思

一、內容規劃

一個活動要推展必須經過深思熟慮，尤其是讓學生走出戶外從事各種探索及冒險的嘗試，這是需要智慧與勇氣，活動內容的取舍更是讓參與規劃者絞盡腦汁。經過縝密的思維考量，最後決定讓育樂營與學校體育有所區隔，因此，以學生在學校體育課程無法體驗或較少嘗試之內容為主軸。共規劃出山、海及綜合等三系列。並以戶外活動為主，讓活動的特色與體育課程有所不同，以增加學生體育的多元化。讓育樂營成為學校體育課程的延伸，讓學生向大自然學習，瞭解山、認識海，進而體驗大自然的浩瀚、增加學生的體適能，亦是此次活動規劃的重要意涵。具體內容共14項運動項目：山系列包含：登山健行、攀岩、戶外冒險、溯溪；海系列包含：帆船、獨木舟、風浪板、水中自救；綜合系列包含：體能王（體育活動闖關）、直排輪、射箭、漆彈、自行車、體適能。而各活動於100年暑假7-8月間在全省各地區辦理，每梯次30-50人，預計辦理約40梯次，提供約2,000人次的參與機會。內容之多元，不僅體驗更是學習，其精彩可期，也希望大家能共襄盛舉。



二、企畫執行

教育部的活動除了考慮內容特色更要兼顧公平性。如何讓活動地點遍佈台灣的每一個縣市及四周的海域與湖泊，這又是另一項艱鉅的任務，而此活動又必須與縣市的體育活動有所區隔。因此最終擇定將活動以台灣版圖劃分為北、中、南、東四個區域，分別由國立體育大學、中正大學、台南大學、東華大學四個大學負責協調四個區域之業務；並由國立體育大學統籌辦理及規劃各樣文宣及報名系統及經費分配。為使企畫執行及經費分配能事權統一，由國立體育大學將山、海及綜合等三系列的經費先行規劃出經費的申請基準及各項標準作業流程，而使活動辦理更加一致。也減輕承辦單位的負擔，讓更多的人力可以投入活動的辦理工作，並增加活動的效益。而四個分區承辦學校就本身區域內尋找合作夥伴，建立完整之執行企畫單位，使整個育樂營承辦學校之伙伴關係更加密切。而任務之執行更加一致。進而由分區學校進行訪視機制，以利往後活動辦理及進一步瞭解活動執行的問題提供最好的協助，簡單的說就是將統籌學校、分區主辦學校與承辦學校建立更密切的伙伴關係，讓各單位分成負責並相互支援，藉此讓活動更加圓滿與順暢。

三、參與對象

資源有限，如何將經費花在刀口上，公平的分配使其發揮最大之功效，而讓活動更加出色，這是活動辦理的最高原則。所以必須考量各種不同因素，因此先以弱勢族群（此族群包含經濟弱勢、特殊身份、體能弱勢者）參與的機會作為優先考量，其次是一般學生參與，此也成為教育部育樂營的另一個特色。所以執行上以兩階段的報名方式，第一階段為考慮弱勢族群的優先參與機會並顧及其感受；因此，將低收入戶、經濟弱勢學生、運動能力弱勢學生、未積極參與運動學生、未養成每週至少累積210分鐘身體活動時間學生，及體適能檢測成績未達常模標準40%學生，並且同一時間未參加各縣市政府主辦之體育育樂營或其他活動的學生為主，由學校推薦參加。而各級學校運動代表隊或已積極參與運動之學生不在本活動推薦之內。經審查後再公告錄取名單以求公

平性；第二階段再釋出一般的名額，以公開報名並以報名優先順序額滿為止，原則上每一學生以參加一個營隊為主，只要有興趣者皆可參加。如此不但可以照顧弱勢族群還可兼顧一般的學生，此亦不失是一個良好的對策。本活動主要是以鼓勵參與為主，所以原則上參與的弱勢族群一律免費報名，而一般的學生最高也不超過200元，其主要的目的是讓學生能踴躍參加，並能負擔得起的經費。當然活動不僅讓學生有參加的權利、更需要學生懂得盡義務。因此，參與的每一個學生都是我們的環境尖兵，只要在活動前及完成後，都必須讓參與的學生共同整理環境，也為地球盡一份微薄之力，使本活動能做到服務與教育的最大目標。



四、活動宣傳

活動宣傳是活動成功與否重要的關鍵，如何將辦理的內容讓大眾知道，這是一項藝術也是一個難題，因為經費有限無法兼顧到每一個學生，也無法做大規模之宣傳，又要考慮報名的方便性。因此，節流成為重要的課題。為節省成本，我們捨棄花費較高的記者會及各項廣告，並將所有宣傳品訂為統一樣式，也節省海報及旗幟的設計費用，如此一來即可增加活動之梯次與學生參與的人數。而報名系統也由網路報名，所有報名的人數、梯次、時間及地點均可上網查詢 (<http://163.27.96.98/100sc/modules/tadnews/>)，同時並設立諮詢專線提供更多的服務，讓參與者獲得更多的服務管道與資訊，以擴大正面的宣傳效果。本活動於6月10日前開放經濟弱勢族群報名（由就讀學校統一推薦報名），不足額部分，則於6月20日起開放全民報名。

執行

活動並不只是活動，也不是只是讓學生體驗，其蘊含著很重要的教育意義。所以在執行的過程中我們將下列列為重要之課程：

一、人盡其才

本次活動主要是以大專院校為承辦單位，希望發揮服務學習的精神，讓大專學生把平常所學的技能用於實際的服務工作上。因此我們開放各營隊之規劃內容由承辦單位自行創作。在活動的執行過程中參與的每一個輔導員，均經過專業之訓練，不但技術純熟而且態度誠懇，最主要的是他們將平常所學之技能，能藉此次服務學生的機會將其實現。如此，不僅學生受惠，更是給輔導員一個良好的學習機會。也是一種將理論與實務並用的大好時機。這是教學相長最好的寫照，相信也是教育重要的項目之一。

二、物盡其用

本次活動有其特殊性，而且每一項教材所需的經費相當龐大，如

獨木舟、帆船、腳踏車等，若每一項教材均編列所需的經費，無疑將造成活動辦理時的絆腳石，為解決此一問題，特別商請承辦單位必須有能力提供活動教材，所幸所有的承辦單位均願意提供活動教材才能使活動順利舉行。此大公無私的精神有使活動增色不少，也讓教材之使用發揮的淋漓盡致。此也奠定活動成功的重要基石。

三、地盡其利

活動辦理之場地以結合學校附近之資源為主，或由承辦學校提供現有之場地設備或以就近之自然資源為主，所以活動經費亦無場地租借費用，也就是結合各種現有的資源讓每一個場地發揮最大之功用，也讓每一個學生認識自己周遭的環境與資源，進而活動結束後還能善用其地利之便行運動之實，達到地盡其利之功用。簡單的說：在執行的過程就是結合大專院校的人力資源，承辦單位的設備場地資源帶領學生走出戶外，認識周遭自然環境資源，體驗與學習，讓各級承辦單位建立親密的伙伴關係相互支援，提供學生的精彩可期暑假育樂營。

結語

從構思到計畫與執行，此期間無論是參與者或執行者，每一個人幾乎都是戰戰兢兢的處理每一個細節，無疑是希望能做到最好的服務工作，提供學生最好的體驗環境與學習經驗。而這過程當中我們所投入的心血及人力並不是一般人所能體會的。

「做中學、學中做」正是本次活動最好的寫照。當然我們必須感謝這些辛苦幕後工作的老師與同學，也感謝所有支持我們活動的家長與同學。這過程可能無法讓所有的人滿意，也無法讓每一個人讚美，但是這是一個非常重要的教育過程，一個人的成長是需要經歷過許多經驗才能累積，無論是辦理活動的經驗、服務的精神、參與的體會甚至問題的解決都是一種寶貴的學習。

我們學習如何提供與規劃讓學生喜歡參與，又具教育意義的活動，同時在過程中也學習如何讓各種資源能整合應用。老師學習如何引

導學生辦理一場有意義的活動，學習將資源共享發揮最大的功效；輔導員學習如何教導他人，如何學以致用，如何將服務學習的精神發揚光大；學員學習如何與人相處擴展人際關係，學習服從的精神，學習如何遵守生活常規，學習愛惜資源，學習如何體會別人的辛勞。當然我們更希望家長一起來學習，學習感恩，感謝老師、輔導員願意犧牲假期來教自己的寶貝，感謝教育部願意提供如此有意義的活動機會，感謝所有為此次活動付出的每一個人，如此才能讓本次活動更加圓滿更加有價值。育樂營本身就是一個教育的機會，而此機會是課本所學不到的，只要走過它就可以和您常相左右。因此請您一起來共襄盛舉讓我們一起來學習、一起來「走出戶外、擁抱山海」。

