

# 環抱山、海、身心靈

## ——國立東華大學暑期夏令營

尚憶薇  
張嘉珍

國立東華大學體育中心主任  
國立東華大學體育中心活動組組長



### 緒論

根據體育委員會運動城市（2009）調查發現，台灣僅有24.4%的民眾屬於規律運動人口，遠較鄰近的日本低，顯示國人規律運動習慣有改進空間。聯合國教科文組織（UNESCO）於1972年的法爾報告書中即提出「學習社會」與「終身學習」的概念，並於2000年推動終身學習週。教育部（2000）為了提昇國民素質，順應時勢潮流並與國際發展接軌，也開始推動終身學習的政策，透過運動促進健康、學習促進心理成長及反省達到靈性滿足，以培養終生學習型的公民。有鑑於「體力即是國力，強國必先強身」的理念，推動體育運動是刻不容

圖片提供：國立體育大學推廣教育中心

緩，政府於2010年便開始推動「終身學習行動311」的計劃，期能提昇規律運動的人口與打造運動島計劃，以養成健全體魄、身心均衡的發展與健全的全人教育為基礎。兒童階段是發展動態生活型態的最佳時機，建立正確的運動知識與觀念，以落實規律運動為目標，有助於養成終身運動的習慣（尚憶薇，2009）。終身學習行動311的具體行動中，教育部積極推動終身運動方案，以推展特色體育育樂營、國中小學生普及化運動方案與校園體適能揚帆計畫為首要目標。「100年學生暑假體育育樂營——走出戶外、擁抱山水」即為特色體育育樂營，分為山、海、綜合系列活動等三大項活動，由北區、中區、南區與東區的學校及運動協會協助與承接辦理。座落在東部地區的國立東華大學為花蓮縣唯一的國立大學，賦予重要的教育使命，本校體育中心更是發展夏令營活動的重要推手，結合校園特色體育課程推動夏令營活動。

### 山與海的環抱、身心靈的對話——國立東華大學暑期夏令營特色

國立東華大學（以下簡稱本校）座落於花蓮縣壽豐鄉，西擁中央山脈，東倚瞭望無際的太平洋，環山抱海的地理環境與蘊藏豐富的人文資源，被譽為是花東縱谷的學術殿堂。本校為實踐東部地區多元化的教育發展，承接東區區域教學資源中心的中心學校。除了整合東部地區的教学資源與打造學習環境外，也積極發展東部地區的特色體育，打造校園的運動風氣，提昇體育基礎能力，營造樂活校園並培養學生終身規律運動的習慣。

國立東華大學體育中心結合校園的資源與在地的環境特色規劃特色體育課程，除了配合體育的教育政策外，也積極開發攀岩、戶外教育、登山、帆船、風浪板、獨木舟、定向越野等通識課程的體育課，結合東部大自然的環境，帶領學生從事戶外的運動，體驗不同的生活與活動。過去幾年，本校的體育中心除了自籌辦理「後山小勇士自我挑戰營」外，同時，體育中心也協助辦理教育部委託國中小之山域和水域的體育活動，讓各級學校的學生跨出校園，挑戰戶外運動，體驗花蓮大自

然之美。在100年暑期夏令營的活動中，並協助辦理「登山健行」、「體適能——定向越野運動」、「帆船」、「體適能——自由舞蹈」與「體適能——籃球闖關活動」之5項體驗活動。

### 一、登山健行

東部地區的步道居全國之冠，擁有國家與區域等類型的步道，其步道的海拔高度從幾百公尺到3000公尺不等，可依個人的體能狀況挑選適合的登山步道。「巴奇克生態廊道」與「佐倉步道」座落於花蓮縣秀林鄉的水源村，具有日據時代遺留下來的文化，以及豐富的生態與林相，適合親子踏青與郊遊的好去處。本校體育中心辦理100年暑期夏令營的登山健行活動，結合水源社區的環境，讓當地的學童瞭解在地的文化與特色，以親子互動的方式帶領學童體驗健行的樂趣及社區的特色，並且利用現場生態環境解說，讓參與者不僅透過身體活動增進親子間的關係，也能透過環境教育的方式讓參與者學習保護大自然，並融合無痕山林的概念，期能在吸取步道的芬多精外，也瞭解尊重大自然的重要性。



## 二、體適能——定向越野運動

國立東華大學壽豐校區擁有251公頃的校地，地勢寬廣平坦，具有多樣化的生態，尤其是保育類動物——環頸鴉，是全國唯一具有稀有珍貴鳥類的校園。本校校園內除了有兩座東湖、華湖外，尚有許多未開發的林地與自然資源，是推展定向越野運動最佳的場所。定向越野運動是本校極力提倡的運動項目之一，除了開設一般的體育課外，也成立定向越野運動的代表隊，培育優秀的定向越野的選手。定向越野運動猶如一個人同時進行馬拉松和國際象棋比賽，是一項集智能與體能於一體的野外運動。定向運動適合在兒童年齡層推廣，有助於兒童親近大自然、增強體力和促進健康，也可訓練運用智力進行地圖研判及指北針應用，並增進判斷力、推理力、記憶力、行動力，滿足完成任務的慾望，充滿成就感。



### 三、水系列——帆船

花蓮地處台灣東部，東臨太平洋，擁有許多自然的海洋資源，有利於發展海洋運動。本校於校園體適能揚帆計畫中，爭取在校園的東湖設立碼頭的經費，並在校園中的東湖辦理數梯次的帆船體驗營，鼓勵學生與一般大眾參與體驗活動，有助於推廣海域運動，為東部最佳的帆船推廣中心。本次暑期夏令營也將帆船列為重要的推廣運動之一，主要是鼓勵學生體驗帆船運動以認識海洋的資源，進而培養多元的海洋知識，提昇學生對自然資源的愛護，養成尊重海洋的觀念，增進台灣水域休閒遊憩活動品質。帆船運動在兒童階段推展，除增進小朋友對帆船的認識，並培育新一代優秀的航海運動家及冒險家，期待能藉由冒險與自我挑戰的訓練，帶動台灣學子參與海洋活動的機會與興趣，期能帶動週邊海洋運動興起，也期望台灣將來能成為處處都看得到帆船繞行的海洋國家。帆船體驗營的活動為期1天，活動流程除了基本技術介紹及安全注意事項講解外，分為學科與術科兩大項目。學科內容包括航行原理、風與航行角度之關係、基礎船藝繩結；術科內容則有登船禮節、帆船各項設備之使用、水中安全與自救、離岸升帆、帆受風角度調整、頂風航行、順風航行、頂風轉向、順風轉向、尾舵控制、收帆靠岸等課程。

### 四、看見身體的真善美——自由舞蹈營

「瞭解自己從身體出發」。每天早上起床，睜開雙眼，我們便開始使用自己的身體，吃飯、說話、移動，不加思索，像呼吸般理所當然。而我們可曾想過這些動作的發生是從何而起，如何進行，又如何結束？在課程裡，將透過體驗式的活動學習身體的智慧，結合靜心覺察技巧，探索、傾聽、發掘更多肢體的可能性。沒有制式化的標準動作，沒有人能告訴你絕對解答，每個人都有自己獨特的風格和律動感。從打破以往身體的疆界到自發性的身體舞動，從激發原創性的動作到即興舞蹈，原來這些都是如此自然而簡單！課程內容分為5大部份——1·團體動量體適能：在團體互動的關係中，去發現肢體語言讓溝通變得更有趣。2·身體多面向探索技巧：打破習以為常的一貫模式，改變切入動

作的出發點，重新認識身體的可能性。3·五階段肢體開發途徑：回到生命的最初，身體的冒險旅程將展開一次次令人驚嘆的純真、原始和美好。4·引流律動：重新建立和身體的連結，在流汗舞動中，體驗紮實的存在感和呼吸。5·動態覺察與靜心：傾聽身體的聲音，和它對話，它在說什麼，你發現了什麼!?

### 五、體適能——籃球闖關運動

透過多元化的活動提升兒童體適能層級，以籃球運動為主軸的夏令營活動設計符合兒童的喜愛與興趣。藉以規劃體能性籃球闖關活動，增加樂趣性、多元性、以及體能性，且融入正確的籃球運動知識、學習態度與團體互助學習，以瞭解自我身體體能狀況，培養團隊合作精神，達到規律運動的好習慣，進而提昇全人健康。



### 結語

特色體育育樂營與校園體適能揚帆計畫為教育部首要推展目標，「100年學生暑假體育育樂營——走出戶外、擁抱山水」即為特色體育育樂營，分為山、海、綜合系列活動之3大項活動，本校既自詡負有重要的教育使命，當然責無旁貸協助教育部推展特色體育育樂營。近幾年，本校體育中心結合校園的資源與在地的環境特色為縣內國中小學生與弱勢團體學生辦理過100多梯次的夏令營。100年的暑期夏令營活動以「登山健行」、「體適能——定向越野運動」、「帆船」、「體適能——自由舞蹈」與「體適能——籃球關關活動」此5項為主要活動。藉以上述暑期夏令營特色活動，讓兒童體驗海洋、山域、與自我探索活動，進而探索啟發身體的能量，增強體適能和促進健康生活型態，傾聽大自然環境的聲音，訓練運用智力增進判斷力與行動力。

### 參考文獻

- 行政院體育委員會（2009）。*運動城市調查報告*。
- 教育部（2009）。*教育施政理念與政策*。[http://www.edu.tw/files/site\\_content/EDU01/10003-OK.pdf](http://www.edu.tw/files/site_content/EDU01/10003-OK.pdf)
- 教育部（2010）。*99年學生暑期活動飛揚系列活動*。
- 教育部（2011）。*100年終身學習行動311*。<http://edu331.tku.edu.tw/>
- 尚憶薇（2009）。*兒童運動與休閒活動指導*。台北：五南圖書。

