

臺中市立豐原商業高級中等學校一〇八學年度第一學期

輔導室辦理活動成果



活動主題：探索教育體驗活動（共2天）

活動時間：108年10月5日(星期六)至10月6日(星期日) 09:00-16:00

活動地點：明道大學探索教育中心

主持人：周國生校長

參加人次：26人



第一天10月5日 明道大學探索教育中心
周校長國生主持開幕式



第一天10月5日 明道大學探索教育中心
進行破冰活動



第二天10月6日明道大學探索教育中心
學生正在著裝準備進行高空探索活動



第二天10月6日明道大學探索教育中心
學生進行高空探索活動

臺中市立豐原商業高級中等學校一〇八學年度第一學期

輔導室辦理活動回饋統計



活動主題：探索教育體驗活動（共2天）

活動時間：108年10月5日(星期六)至10月6日(星期日) 09:00-16:00

活動地點：明道大學探索教育中心

主持人：周國生校長

參加人次：26人

一、對於自己這兩天的表現，幫自己按個讚吧！

➤ 平均讚數：7.9

二、這兩天參與了八項活動，浣熊搬家、砲動穿越、天空之島、高空獨木橋、諾亞方舟、高橋、網繩、巨人梯(或信心柱)，你覺得自己在這八項活動中的表現如何呢？並寫下原因。

| 項目 | 分數 | 原因 |
|---------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 浣熊搬家 | 7.3 | <ol style="list-style-type: none">大家發表自己的想法與討論。沒什麼參與。剛開始不起勁。一直失敗。表現非常出色。這需要大家的討論和合作。很困難。剛開始都在玩。在閉眼時，大家都不知道自己在哪裡，所以需要默契的配合。前面都很認真，只是到後面腳很痠，就站在旁邊了。很好玩。大家都非常認真的討論辦法。沒有這項。大家都知道自己要幹嘛。大家都有在想如何過關。有團隊合作。真的有感覺大家的心，都在一起。到後面越來越有默契。很好玩。隊友用自己的身體撐開洞讓大家進去。一起想要如何不碰到手、頭、肩膀進到裡面。要團結。大家很有想法。超讚的團團結結的感覺。 |

| | | |
|---------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>26. 玩到會發火。</p> <p>27. 沒有認真的參與。</p> |
| 2. 砲洞穿越 | 6.5 | <p>1. 需要大家合作完成。</p> <p>2. 沒什麼參與。</p> <p>3. 一直不停的幫忙。</p> <p>4. 洞太小了一直失敗。</p> <p>5. 感覺還好。</p> <p>6. 我是幫助逃出來的人，可是我大部分時間在休息。</p> <p>7. 玩到火大。</p> <p>8. 還不錯。</p> <p>9. 這是需要耐心及專注力的遊戲。</p> <p>11. 因為很無聊所以站在旁邊。</p> <p>12. 很累。</p> <p>13. 一直失敗的時候，很多人還是很努力完成。</p> <p>14. 大家都還沒有共識。</p> <p>15. 我覺得大家如果有討論過再做會更快。</p> <p>16. 大家都有互相幫忙。</p> <p>17. 會互相幫忙。</p> <p>18. 雖然有團隊一起玩，但是項目太麻煩。</p> <p>19. 大家的默契都還沒建立起來。</p> <p>20. 大家一起把人運送過去。</p> <p>21. 沒耐心，一直重來。</p> <p>22. 有幫忙把人抬過去。</p> <p>23. 要全神貫注，才不會個人因素而摸到輪胎而全部重來。</p> <p>24. 很團結。</p> <p>25. 不怎麼好，沒有很團結。</p> <p>26. 玩到有點累。</p> <p>27. 努力的想辦法進到裡面。</p> |
| 3. 天空之島 | 8.8 | <p>1. 與隊友互助打氣。</p> <p>2. 沒什麼難度，反而簡單。</p> <p>3. 在高空中。</p> <p>4. 克服了恐懼完成了。</p> <p>5. 非常恐怖，害怕。</p> <p>6. 我突破了自己，以前有在高空墜落的經驗。</p> <p>7. 刺激。</p> <p>8. 步步驚心。</p> <p>9. 看著同學腳在抖，超級好玩。</p> <p>11. 很刺激，很好玩。</p> <p>12. 一開始上去很晃，後來就不會了。</p> <p>13. 面對恐懼不敢踏出那一步時，我還是鼓起了勇氣。</p> <p>14. 克服心魔。</p> <p>15. 我沒上去。</p> <p>16. 有危險性，須認真參與。</p> |

| | | |
|----------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> 17. 很好玩。 18. 只有一個隊友，又可以互補、幫助。 19. 克服心魔。 20. 我順利走完全程，並且不害怕。 21. 突破自己，幫隊友通過。 22. 有克服自己爬到上面跳下來。 23. 腳踩的地方很晃，而且是第一次挑戰更謹慎。 24. 有隊友保護。 25. 第一項上去腳都在抖。 26. 很好玩。 27. 雖然很怕但努力的完成了。 |
| 4. 高空獨木橋 | 8.2 | <ul style="list-style-type: none"> 1. 需要小心，相信自己的隊友。 2. 太輕鬆了。 3. 在高空中。 4. 原本很害怕，可是還是完成了。 5. 感覺更恐怖，因為沒東西。 6. 我很有信心能完成。 7. 好玩。 8. 讓我戰勝恐懼。 9. 它需要平衡感，但沒什麼恐怖的。 11. 他是我第一個挑戰的項目，所以非常認真。 12. 可以在上面自由行走，比較不會怕了。 13. 經歷過了，所以並不會那麼害怕，完成速度也更快。 14. 克服心魔。 15. 我不敢。 16. 有危險性，須認真參與。 17. 跟隊友一起完成。 18. 第一次在高空中很無助，失敗了。 19. 克服心魔。 20. 可以練習自己的平衡感。 21. 幫隊友通過。 22. 不敢上去，不過在下面幫忙。 23. 雖然不會晃但有點高度，要認真才能確保自身安全。 24. 有隊友的保護。 25. 有一次的經驗了心就好了一些。 26. 滿有趣的。 27. 比較不害怕，可以快速走完。 |
| 5. 諾亞方舟 | 8.4 | <ul style="list-style-type: none"> 1. 大家良好的溝通。 2. 大家同心協力完成一件事。 3. 難度比較低。 4. 大家一直討論，最終成功了。 5. 真的很恐怖。 6. 非常需要討論，但我只參加幾次而已。 |

| | | |
|-------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <ol style="list-style-type: none"> 7. 沒去。 8. 要用到腦筋。 9. 大家都在想怎麼把一點點的面積把全班都塞進來。 11. 很認真參與討論跟實作。 12. 有展現團結合作。 13. 默契變好了，所以更容易完成。 14. 大家都有提出意見。 15. 大家都會互相幫忙。 16. 夠團結。 17. 會溝通找出最好的方法。 18. 大家可以想出辦法來完成。 19. 須提出大家的意見。 20. 大家一起幫忙一起合作。 21. 大家有團結的在動腦。 22. 幫忙想和試方法讓大家都可以上船。 23. 要團結才能完成。 24. 很多想法。 25. 同學坐在我的肩膀上，有些不穩又有點不安全。 26. 能夠與同學一起談論。 27. 有時有點小偷懶。 |
| 6. 高牆 | 8.4 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 大家都要堅持住。 2. 很好玩。 3. 算簡單的。 4. 大家都互相幫忙。 5. 非常的好玩。 6. 我手受傷的關係，所以沒參與。 7. 沒去。 8. 身體太短。 9. 受傷不能玩，但是在下面幫同學確保安全時，感覺還不錯。 11. 腳受傷只有在旁邊確保自己。 12. 有很認真的完成這項挑戰。 13. 大家同心協力，才能全部人都爬上去。 14. 大家都很有共識。 15. 有大家的幫忙。 16. 危險性高，須團結才有辦法成功。 17. 在下面幫忙的很累，但是踩上去很有成就感。 18. 可以體會到隊友的幫忙。 19. 需要團隊合作。 20. 我自己爬比較困難，但是我還是爬過了。 21. 有隊友保護自己的感覺很棒。 22. 當別人在爬，在下面護著他們，以防有意外。 23. 才不會讓上面拉我的人，下面借我踩的人更辛苦。 24. 大家都很有團結。 |

| | | |
|--------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>25. 在下面保護著同學。</p> <p>26. 自己也需要同學的幫助。</p> <p>27. 努力保護要上去的人。</p> |
| 7. 網繩 | 8.6 | <p>1. 和隊友一起合作把球運上去。</p> <p>2. 爬到手很酸，一定是訓練不足。</p> <p>3. 高空算簡單的。</p> <p>4. 我覺得對於高空的設施，這個最簡單。</p> <p>5. 超恐怖。</p> <p>6. 不是第一次玩，所以才敢去。</p> <p>7. 沒去。</p> <p>8. 輕鬆。</p> <p>9. 雖然不好玩，但是是所有設施中最高的。</p> <p>11. 就算手很痠，還是要攻頂。</p> <p>12. 爬網子手很痠。</p> <p>13. 我覺得很輕鬆，所以一下子就上去了。</p> <p>14. 兩人很有默契。</p> <p>15. 我覺得其實我可以再更高。</p> <p>16. 有危險性，須認真參與。</p> <p>17. 很好玩。</p> <p>18. 可以挑戰自己的能力。</p> <p>19. 兩人的默契足夠。</p> <p>20. 爬網子手很痠。</p> <p>21. 考驗自己跟隊友的默契。</p> <p>22. 我有爬到 1/3。</p> <p>23. 很費力。</p> <p>24. 很多想法。</p> <p>25. 比較難固定在網上。</p> <p>26. 能夠與同學一起完成。</p> <p>27. 覺得很輕鬆，很快就爬上去了。</p> |
| 8. 巨人梯（或信心柱） | 8.5 | <p>1. 戰勝自己的心理。</p> <p>2. 爬到高點時要跳下的前幾秒，一片空白。</p> <p>3. 兩人互助。</p> <p>4. 無。</p> <p>5. 很好玩。</p> <p>6. 我手受傷的關係，所以沒參與。</p> <p>7. 沒去。</p> <p>8. 太遙。</p> <p>9. 我在最後跨出最後一步。</p> <p>11. 腳會痛，所以幾乎都是隊友幫忙。</p> <p>12. 我有克服恐懼。</p> <p>13. 有另外一位的協助我才能到頂點。</p> <p>14. 無。</p> <p>15. 我已經突破自己了。</p> |

| | |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>16. 有危險性，須認真參與。</p> <p>17. 勇敢去挑戰。</p> <p>18. 只有自己一個人，又可以挑戰自我。</p> <p>19. 要兩人互相幫忙。</p> <p>20. 我突破自我。</p> <p>21. 讓自己害怕的心突破。</p> <p>22. 我不敢上去，在下面幫忙。</p> <p>23. 又高又細的信心柱一不注意可能直接掉下來。</p> <p>24. 沒時間玩。</p> <p>25. 最後兩格快爬不上去，但還是爬完了。</p> <p>26. 能夠挑戰自己的極限。</p> <p>27. 很努力的想要站在最高處。</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

三、這兩天的活動，你印象最深刻的一幕是什麼？原因是？

| |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. 略。</p> <p>2. 大家一起裝備，一起幫忙。</p> <p>3. 略。</p> <p>4. 略。</p> <p>5. 略。</p> <p>6. 陳同學因為怕高，所以一直抱在柱子上，不敢跳出去，不過我覺得他已經很厲害了，因為他突破了自己。</p> <p>7. 大家一起很努力完成了前面兩項，完成的時候很有成就感。</p> <p>8. 印象最深刻是繩網，爬到最高處還不覺得怕，是因為我有抓到堅固的繩子。</p> <p>9. 大家圍成圈，因為我們圍成圈時，會討論剛剛的錯誤之類的。</p> <p>11. 在下降的時候，連老師都來拉住確保團，因為我太大隻了XD。</p> <p>12. 這兩天讓我印象最深的事是去挑戰高牆，這讓我們學習到了團結合作要讓最後一個上去，是需要大家的幫忙的，所以我覺得這是一個棒的挑戰。</p> <p>13. 我印象最深刻的是巨人梯，當你每往前一格的時候，真的很累，不只需要另一位協助，除了自身的努力外，還有下面拉著你的人在幫助，那種感覺真的很窩心，當你費盡了千辛萬苦，終於到達頂點，下面的風景以及拉著自己的人，真的讓我震撼到了。</p> <p>14. 信心柱，因為要站上去很難，要有很大的勇氣。</p> <p>15. 略。</p> <p>16. 大家在一起討論怎麼解決問題時，很有團結的感覺。</p> <p>17. 略。</p> <p>18. 略。</p> <p>19. 略。</p> <p>20. 最深刻的是信心柱。因為根本不敢站上去，而且繩索不能抓，但最後還是克服自己站起來了。</p> <p>21. 略。</p> <p>22. 我最深刻的是諾亞方舟有些人把對方扛在肩膀上，有些人是把對方抱緊緊的站在板子上。看到照片，这一幕就超級溫馨的，因為大家為了不要讓他人落單，就設法讓大家都能夠站在板子上。</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

23. 信心柱，因為我挑戰自己的極限成功了。
24. 高空彈跳，能夠去挑戰自己，大膽地去嘗試。
25. 印象深刻的是浣熊搬家，全班想了很多次最後才完成。
26. 略。
27. 略。

四、這兩天的活動，你覺得自己要團體中所扮演的角色是什麼呢？

1. 觀察者。
2. 領導者。
3. 協調者。
4. 沈默者。
5. 觀察者。
6. 沈默者、傾聽者、觀察者。
7. 沈默者。
8. 傾聽者、發呆者、觀察者、評論者、攻擊者。
9. 沈默者、傾聽者、追隨者。
11. 傾聽者、協調者、觀察者、評論者、創新者、領導者。
12. 標準設定者。
13. 傾聽者、標準設定者、觀察者。
14. 觀察者、消極者。
15. 沉默者、傾聽者、追隨者、發呆者。
16. 協調者。
17. 協調者。
18. 創新者。
19. 觀察者、創新者。
20. 協調者。
21. 沉默者。
22. 觀察者。
23. 傾聽者、觀察者、評論者。
24. 標準設定者、觀察者、創新者、領導者。
25. 傾聽者、協調者、觀察者、領導者。
26. 沉默者。
27. 追隨者、評論者。

五、承上題，你做了些什麼或說了些什麼呢？

1. 幫同學們加油！
2. 帶領大家做了許多事情。
3. 在哪裡有不足就過去幫忙。
4. 我這兩天幾乎都在旁邊看他們要怎麼做。
5. 我觀察了上面的人需要下面的人保護。
6. 我比較邊一點，因為手受傷的我其實不太想參與。
7. 我沒有在幫，只有該換我我就過去而已。
8. 別人在講話我會發呆，無聊去評論他的行為。

9. 在旁邊看同學怎麼做，就跟著做。
11. 提供很多意見跟領導他們。
12. 我做了自我挑戰。
13. 我很認真很努力地參與每項活動。
14. 我在旁邊看大家要做什麼。
15. 協助大家。
16. 協助發表意見者。
17. 跟團隊溝通。
18. 幫助同組同學一起遊戲，幫助同學們加油。
19. 告訴大家自己的想法，展現自己的創意。
20. 我突破自我了。
21. 只有發表建議，其他話都沒說。
22. 我雖然不怎麼敢玩，不過我都在下面看大家的表情。從第一天不怎麼團結，第二天就變很團結了。
23. 諾亞方舟，我會觀察同學的做法，表達自己的意見。
24. 鼓勵自己的隊友，幫忙加油。
25. 當了領導者跟著自己的隊想了很多方法，叫他們試試看。
26. 可能就是安靜地待在那邊，不想講話。
27. 每項活動完之後發表自己的感想。

六、在進行高空繩索活動時，當你是「挑戰者」時，你看見了什麼？有什麼感覺呢？

1. 風景真美。
2. 看到風景。
3. 看見了高空和我的確保團隊，被保護著的那種感覺。
4. 我看見了確保團隊很用心的在做，感覺自己很安全。
5. 踩上去很恐怖。
6. 最開始要挑戰的時候大家都會互相幫忙，很棒的是，上去之前會互相鼓勵跟加油。(雖然有時上面的很怕，下面的都在玩) 還看見了下面的同學很認真的在顧繩子和挑戰者，看見了美麗的風景。
7. 看見了同學在玩，但我趕上去我就信任我的隊友。
8. 我看見隊友，是我唯一希望也是我向前一步的動力，如果沒有他們幫忙靠自己會很難。
9. 同學腳在抖，感覺超好笑。
11. 我看見了確保團的團結，讓我非常信任他。
12. 我看見天上的白雲。非常舒服。
13. 我看見了每個人很努力的保護挑戰者，我覺得大家那種互助的感覺很溫暖。
14. 我看見我的團隊專心拉著繩子，很安心。
15. 看到了人生盡頭，感覺我快死掉了。
16. 隊友在下面加油。很開心。
17. 可怕的時候會緊張發抖，但是看到下面的隊友就覺得我可以。
18. 我看見了很多地面上看不到的景象，感覺看到人生走馬燈。
19. 我看見下面的護保團隊鼓勵在上面的挑戰者，讓他變得更有信心，感覺非

常好。

20. 我看見對面同學的恐懼，很好笑。
21. 我看見下面保護我的隊友們，感覺很溫暖有人保護。
22. 一片白，很緊張，都不敢想。
23. 信心柱，感覺自己快死掉，害怕，腳會抖會麻掉。
24. 同學的保護和聽隊友的加油聲，覺得有一種被照顧的感覺。
25. 我看見上面的視野很好，空氣很新鮮，腦子有點空白，但是我跟自己說加油我可以過的。
26. 我看見同學們在保護我的安全，覺得會讓人感到安心。
27. 很高的地方，視野很好，但很恐怖，腳會一直抖抖抖。

七、在進行高空繩索活動時，當你是「地上的確保團隊」時，你看見了什麼？有什麼感覺呢？

1. 同學們很緊張，要保護好同學。
2. 看到挑戰者的屁股。
3. 看見正在克服恐懼的同學，同學的安危掌握在自己的手上。
4. 看見大家都很用心的在顧，感覺自己都不會掉下來了。
5. 把上面的人保護好。
6. 看見了各位配合非常的好，也會有一種很多人在保護你的感覺，還會幫忙加油！
7. 看見了我手裡是別人的命，我可以玩但也要顧好上面的人。
8. 上面的人走得很爽，下面的人只有弟弟痛。
9. 同學在上面，感覺這工作很神聖。
11. 看見挑戰者的信任，他很相信我們。
12. 我看見他的生命掌握在我手上，非常的緊張。
13. 我看見每個人勇於挑戰自我，我覺得敢於面對自己的恐懼並且突破真的很佩服。
14. 挑戰者的勇氣，挑戰者很膽小。
15. 看到了對方的命在我手裡，感覺要很小心。
16. 隊友的信任。須給挑戰者安全感。
17. 我看見他們會保護我，還有讓我很信任他們。
18. 我在地面時看到沒做好確保會發生什麼事。感覺很可怕。
19. 挑戰自我爬到自己的極限。挑戰者很勇敢。
20. 我看見各種的緊張和恐懼，害我也開始跟著緊張。
21. 看見上面害怕的隊友，盡全力保護他們，讓他們不害怕。
22. 大家可怕的臉。很怕他們掉下來，所以很認真的在確保。
23. 同學的勇敢、害怕，要認真的確保。
24. 看見隊友很怕、很緊張。很想要幫他們加油想要讓他們平安的下來。
25. 上面的人有的很緊張，有的很穩定一點都不怕的感覺，很开心看他們一步一步的走，很勇敢。
26. 我看到挑戰者在走的時候，心裡也很想上去玩。
27. 看到大家團隊合作，一起保護挑戰者，感覺很痛，但很有成就感。

八、你所參與得八項活動中，你覺得哪一項活動對於你目前所訓練的專長最有幫助，或這些活動哪一部分和你的專長最有關聯？原因是？

1. 繩網。
2. 無。
3. 天空之島，克服自己的恐懼，讓自己的心裡更加成熟。
4. 我覺得都很有幫助，就像在比賽的時候大家都在幫忙加油打氣。
5. 到重要關鍵是克服害怕。
6. 天空之橋，因為這平衡感要很好。
7. 浣熊搬家，他能讓我學會冷靜處理事情。
8. 練習上遇到困難，這時候需有人拉你一把，那個人就是你的貴人。
9. 信心柱，因為需要勇氣。
11. 挑戰者上去前的加油！！讓我們更團結。
12. 高牆，團隊合作。
13. 爬繩，因為要協調和用到肌力。
14. 信心柱，因為比賽也需要信心。
15. 都有幫助，都一樣要用到全身。
16. 團結性。我們是團體活動所以團結很重要。
17. 信心柱。因為站上去的時候心裡一片空白，跟第一次上場比賽一樣。
18. 信心柱。因為跟比賽中一樣，敢跟不敢而已。
19. 我覺得在高空的活動都對我有幫助，因為需要專注力在上面，只要一不專注有可能就會掉下來，比賽也是一個不專注有可能就會失敗。
20. 信心柱，因為這個很可怕，我都突破了，在球場關鍵的時候就不怕了。
21. 繩網，多訓練手部肌耐力，讓自己肌耐力更好。
22. 高空獨木橋。克服自己的恐懼，比賽的時候就能克服自己的緊張感。
23. 信心柱，在很高細的柱子先學會攀登再跳下來，緊張、害怕、會抖。經過這次的挑戰，我比賽時就不會那麼抖、緊張。
24. 高空彈跳，雖然這項設施有人看起來恐怖，但是當我上去時覺得上面那顆大球就像你場上的對手一樣，只要你大膽的上去打到那顆球就算你贏得這場比賽。
25. 天空之島，穩定性平衡，還有耐心、堅持。
26. 高牆，因為自己手臂也要出力，不然的話有可能會掉下去。
27. 天空之島。因為他要克服恐懼，勇往直前。