



學生事務與輔導工作「他山之石·向山學習」特色主題活動

慈濟學校財團法人慈濟科技大學

「他山之石·向山學習」特色主題活動-

「體能訓練營」成果報告



執行學校：慈濟學校財團法人慈濟科技大學

活動名稱：「他山之石·向山學習」特色主題活動-

「體能訓練營」成果報告

活動時間：110年11月28日



學生事務與輔導工作「他山之石·向山學習」特色主題活動

一、活動目的

「他山之石·向山學習」特色主題活動，從校園延伸至社區，持續自我鍛鍊，培養學生樂服力。

二、執行策略

透過教練教導，讓志工們持續自我鍛鍊，增強體能。

活動計畫書

一、計畫名稱：	學生事務與輔導工作「他山之石·向山學習」特色主題活動															
二、主辦單位：	學務處 課外活動指導組															
三、參加對象：	全校學生															
四、日期：	110年11月28日															
五、地點：	佐倉步道															
六、活動名稱：	「他山之石·向山學習」特色主題活動-體能訓練營/淨山															
七、活動目的：	培養學生學會謙卑對待大自然，向山學習，希望能「自我鍛鍊成長、愛土地護生命」															
八、活動議程：	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">【體能訓練營】</th> </tr> <tr> <th>時間</th> <th>主題</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>08:00-08:30</td> <td>學校集合</td> </tr> <tr> <td>08:30-08:40</td> <td>車程前往</td> </tr> <tr> <td>08:40-10:00</td> <td>體能訓練/爬到最高峰</td> </tr> <tr> <td>10:00-11:00</td> <td>體能短期訓練之概論</td> </tr> <tr> <td>11:00-12:00</td> <td>回程淨山/回饋單填寫</td> </tr> </tbody> </table>		【體能訓練營】		時間	主題	08:00-08:30	學校集合	08:30-08:40	車程前往	08:40-10:00	體能訓練/爬到最高峰	10:00-11:00	體能短期訓練之概論	11:00-12:00	回程淨山/回饋單填寫
【體能訓練營】																
時間	主題															
08:00-08:30	學校集合															
08:30-08:40	車程前往															
08:40-10:00	體能訓練/爬到最高峰															
10:00-11:00	體能短期訓練之概論															
11:00-12:00	回程淨山/回饋單填寫															
九、聯絡人：	姓名:曾文屏 單位:課外活動指導組 電話:03-8572158 轉 2342															



學生事務與輔導工作「他山之石·向山學習」特色主題活動

活動紀要

主辦學校:慈濟學校財團法人慈濟科技大學

舉辦時間:110年11月28日

舉辦地點:河堤/校園

活動名稱:「他山之石·向山學習」特色主題活動-體能訓練營

聯絡人:曾文屏小姐

聯絡電話:(03)857-2158 #2342

活動紀要:

花蓮是一個容易有雨的城鎮，舉辦戶外型活動，考慮的首要條件即是天氣的變化，原先設定10月辦理的體能訓練活動，因颱風季而延期，好不容易大家期待的體能訓練活動，可以到佐倉步道好好訓練一般，結果因為前幾天下雨，怕造成路滑，故改變活動型態，在學校訓練核心肌力活動及團隊的默契並學習團隊合作的重要。活動開始講師張德忻老師，利用一些團康遊戲，讓參加的學員們開啟破冰，也讓彼此不認識的夥伴們，有微微的互動機會，熱身之後發現天氣已經停雨了~所以當下立即決定到河堤走走並學習爬山時的腳步技巧及核心運動的訓練，藉由體能鍛鍊體魄及心性，並學會謙卑對待大自然，向山學習，希望東部學子能「自我鍛鍊成長、愛土地護生命」，接下來在登山的過程中，互助合作協力完成合歡山登頂是我們向山學習的最終目的。



學生事務與輔導工作「他山之石·向山學習」特色主題活動

活動照片



活動開始-自我介紹



夥伴間的破冰遊戲



破冰活動-兩兩一組



河堤訓練-檢查鞋帶很重要



河堤訓練



河堤訓練-核心運動的重要



學生事務與輔導工作「他山之石·向山學習」特色主題活動



河堤訓練-爬山的技巧



河堤訓練-核心訓練



河堤訓練-核心訓練



河堤訓練-核心訓練



活動結尾-收操



活動結尾-收操