

二、發展學習路線

(一)戶外教育路線－跨部會合作之體驗學習路線	
場所得參考本署簽署合作備忘錄之各機關（構），詳細資料公告於戶外教育資源平臺 https://outdoor.moe.edu.tw/index.ph	
路線名稱	攜手戶外趣
學習點	新屋藻礁生態園區、桃園青年體驗園區、新屋綠色隧道、「觀新藻礁生態保護區」、「海洋客家牽罟文化館」及「新屋石滬」
路線類型	<input checked="" type="checkbox"/> 生態環境 <input checked="" type="checkbox"/> 人文歷史 <input checked="" type="checkbox"/> 山野探索 <input checked="" type="checkbox"/> 休閒遊憩 <input checked="" type="checkbox"/> 社區走讀 <input type="checkbox"/> 場館參訪 <input type="checkbox"/> 職涯探索 <input type="checkbox"/> 水域活動
規劃重點	<p>(一)課程目的：透過「攜手戶外趣」課程，讓學習走入真實世界，讓孩子親近土地，認識場域，也藉由戶外與海洋教育課程實施，鼓勵更多教師一同落實戶外及海洋教育內涵，實踐十二年國教理念，同時回應國際永續發展趨勢，實踐在真實世界中學習之目的。</p> <p>(二)發展流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 成立學習路線發展小組(教師社群)。 2. 辦理學習路線課程教學研討會議，並工作任務分組。 3. 彙整及發展教材、教案、教具及學習單等教學工具。 4. 學習路線教學實施及檢討修正。 5. 學習路線教材發表及並推廣分享。 <p>(三)課程架構：</p>

課程名稱：攜手戶外趣(走讀桃園海岸之美)

主題一：戶外山野基本知能(生態環境、山野探索、休閒遊憩)

- 戶外安全常識課程
- 野外求生基本知能
- 認識山野活動器材
- 戶外山野綜合操作

主題二：山野海洋探索交流(山野探索、休閒遊憩)

- 水面探索大冒險(獨木舟體驗)
- 低空探索教育(信任倒、獨木橋等)
- 高空探索教育(巨人梯、高空獨木橋等)

主題三：走讀桃園海岸之美(休閒遊憩、人文歷史、生態環境、社區走讀)

- 鐵人大挑戰(單車海岸巡禮)
- 探訪桃園觀新藻礁
- 走讀桃園沙丘濕地地貌(草漯沙丘、許厝港溼地風景區)

課程目標：學習戶外常識增進安全知能，透過團體動力促進自我探索，實地走讀地貌體驗海洋文化

(四)執行進度：

項次	項目	4月	5-7月	8月	9月	10月	11月	12月	3月	4月	5月	6月	7月
1	計畫撰寫	V											
2	課程討論		V										
3	課程實施			V	V	V	V	V	V	V	V	V	
4	成效檢討											V	
5	成果彙整											V	V
6	計畫結案											V	V

(二) 海洋教育路線

路線名稱	一堂向山海學習的課程
學習點	東興國中、溪州山、石門水庫、阿姆坪划船協會基地及庫志溪
路線類型	<input checked="" type="checkbox"/> 生態環境 <input checked="" type="checkbox"/> 人文歷史 <input checked="" type="checkbox"/> 山野探索 <input checked="" type="checkbox"/> 休閒遊憩 <input type="checkbox"/> 社區走讀 <input type="checkbox"/> 場館參訪 <input checked="" type="checkbox"/> 職涯探索 <input checked="" type="checkbox"/> 水域活動

(一)課程目的：以開放教育精神結合跨領域學習，規劃「一堂向山海學習的課程」，課程包含「地方文史探究」、「生態環境」、「水域安全」及「戶外探索」，帶領學生走至戶外，觸發創意，並培養友善、關懷態度，開拓學習視野。

(二)發展流程：

1. 成立學習路線發展小組(教師社群)。
2. 理學習路線課程教學研討會議，並工作任務分組。
3. 彙整及發展教材、教案、教具及學習單等教學工具。
4. 學習路線教學實施及檢討修正。
5. 學習路線教材發表及並推廣分享。

(三)課程架構：

課程名稱：一堂向山海學習的課程(山野與海洋的交流)

規劃
重點

<p>主題一：野外基本技能訓練(生態環境、山野探索、休閒遊憩)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 定向越野課程 • 團體動力學習 • 野外求生基本學習 • 山野知能綜合操作 • 山野團體實踐與反思 	<p>主題二：挑戰桃園小百岳(生態探索、山野探索、人文歷史、休閒遊憩)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 溪州山山野體驗 • 石門水庫水資源生態文史學習及水利發電學習(能源教育) • 石門水庫的經濟發展效益探討(在地產業經濟效益) 	<p>主題三：獨木舟體驗(休閒遊憩、生態環境、水域活動)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 水域活動安全知能學習 • 石門水庫獨木舟大挑戰(獨木舟體驗) • 水域活動實踐與反思 	<p>主題四：溯溪大冒險(休閒遊憩、生態環境、水域活動)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 溯溪活動安全知能與裝備學習 • 庫志溪大挑戰(溯溪) • 溯溪活動團體動力實踐與反思
---	--	---	---

課程目標：透過戶外基本訓練激發潛能，活用課堂知識，增進正向自我概念，藉由山野訓練、水域及溯溪冒險，提升學習動力及問題解決能力，促進與他人、與社會環境之互動，實踐真實有意義的學習。

(四)執行進度：

項次	項目	4月	5-7月	8月	9月	10月	11月	12月	3月	4月	5月	6月	7月
1	計畫撰寫	V											
2	協調整合		V										
3	活動實施			V	V	V	V	V	V	V	V	V	
4	活動檢討											V	
5	成果彙整												V

(三) 經費概算表(如計畫概算)

(四) 附件

附件：1-1 攜手戶外趣

1-2 一堂向山海學習的課程

附件 1-1

桃園市 111 年度戶外教育「攜手戶外趣」活動實施計畫

壹、依據「教育部國民及學前教育署補助實施戶外教育與海洋教育要點」辦理。

貳、計畫名稱：攜手戶外趣

參、辦理單位：

一、主辦單位：桃園市戶外教育及海洋教育中心。

二、承辦單位：桃園市立東興國中。

三、協辦單位：

(一)桃園市野鳥學會。

(二)桃園市青年體驗園區。

肆、活動日期、地點、對象及人數：

一、日期：111年8月至112年7月。

二、地點：東興國中、桃園青年體驗園區、新屋綠色隧道、「觀新藻礁」、「海洋客家牽罟文化館」及「新屋石滬」

三、實施對象及人數：本市所屬國中、小學生40名(每梯次35人、帶隊老師及教練5人)。

伍、理念目的：本市以開放教育及整合跨領域學習為原則，藉由多元創新的課程，透過跨領域資源整合提升教學能力讓學生能力，以達成「自發」、「創新」、「友善」與「關懷」的教育願景。本活動課程以「地方文史探究」引領學生認識在地「文史特色」、「生態環境」「高空探索」及「戶外探索」為主體，藉由在地深耕，引領學生走至戶外，逐步透過戶外體驗課程，建立學生自主學習精神，觸發創新想法，以友善的態度，關懷周遭的人事物，開拓不同視野。

陸、戶外教育及海洋教育推廣方式：從新屋綠色隧道騎著自行車悠遊於海風與多變的海洋生態環境，讓孩子了解桃園 46 公里海岸線的美，更可欣賞台灣本島面積最大的藻礁地形「觀新藻礁」，除了驚艷於這珍貴的千年地景，豐富的生物多樣性也是觀新藻礁的亮點之一；目前共發現有 10 種藻類、129 種動物，動物密度是高美濕地的 5 倍，香山濕地的 8 倍，宛如是北台灣的海洋生態博物館。觀新藻礁共劃分為核心區、緩衝區及永續利用區。每當退潮，礁體露出於海面時，可在潮間帶發現藻類魚蝦、螺貝類、綠藻等多種海岸生物，而踏上木棧道可前往紅樹林教育園區，近距離觀察彈塗魚、招潮蟹。順便遊覽新屋百年石滬、觀音草潔沙丘、許厝港濕地，一覽桃園濱海四大亮點。最後還可以到青年體驗園區享受高空探索教育的刺激挑戰。

柒、實施方式：

一、暖身與接受挑戰：由專業探索教育教練帶領學員，以 1 天時間實施團隊動力、基本登山技術及體能訓練，以發展個人能力、訓練問題解決和人際溝通能力為主，初步規劃課程內容如下表：

111年8月

時間	課程內容	講師
07:45-08:00	集合	內聘講師 1、內聘助教 2
08:00-10:00	教練與課程介紹、學員分組 團體動力課程	
10:00-12:00	戶外安全野外求生課程介紹	
12:00-13:00	午餐	/
13:00-15:00	登山實作課程一—分組實作 (基礎登山繩結、登山杖使用)	內聘講師 1、內聘助教 2
15:00-17:00	戶外實作課程二—分組實作 (繩索扣環運用、垂降訓練、攀登器材使用練習、普魯士攀登訓練)	
17:00-17:30	問題討論(反思回饋)	

二、超越自我：帶領學員到新屋青年體驗園區實施高空探索體驗課程及獨木舟體驗，透過活動規劃及反思活動，在高度壓力下，使學員在心理和生理上體驗高峰經驗帶來的成就感，以及對自我的肯定，初步規劃課程內容如下表：

111年10月

時間	課程內容	講師
07:00-08:00	集合 行前教育與車程	內聘講師 1、內聘助教 2
08:00-12:00	低空探索教育活動 (信任倒、隔島躍進、獨木橋、反思回饋)	
12:00-13:00	午餐	/
13:00-17:00	高空探索教育活動 (老鷹之柱、巨人梯、高空獨木橋) 獨木舟探索體驗活動	內聘講師 1、內聘助教 2
17:00-17:50	反思問題討論及學習單心得發表及回饋	

三、自然探索：新屋綠色隧道騎著自行車悠遊於海風與多變的海洋生態環境，讓孩子了解桃園46公里海岸線的美，欣賞台灣本島面積最大的藻礁地形「觀新藻礁」，探訪新屋百年石滬、觀

音草漯沙丘、許厝港濕地，初步規劃課程內容如下表：

4月12日(星期四)

時間	課程內容	講師
07:00-09:00	集合、出發(車程) 桃園海岸線概論及活動說明	講師 1、助教 2
09:00-12:00	鐵人大挑戰—新屋綠色隧道	
12:00-13:00	午餐	工作人員
13:00-15:00	「觀新藻礁生態園區」體驗 1. 認識藻礁 2. 潮間帶動、植物介紹 3. 高山地質特性簡介	講師 1、助教 2
15:00-17:00	1. 新屋百年石滬 2. 觀音草漯沙丘 3. 許厝港濕地	講師 1、助教 2
17:00-18:00	1. 反思回饋 2. 快樂賦歸	工作人員

捌、計畫評估與預期效益：

- 一、藉由戶外活動，認識在地文化，激發學生學習動機與自信心。
- 二、透過專業師資帶領，引導學生自我察覺與反思，幫助其瞭解自身行為與團隊之關係，使其能於學習過程中，產生對環境及土地的關懷情愫。
- 三、以冒險體驗教育課程及實做課程，發現其學習性向，改變生學習習慣，提供未來適性發展機會。

附件 1-2

桃園市 111 年度海洋教育「一堂向山海學習的課程」活動實施計畫

壹、依據「教育部國民及學前教育署補助實施戶外教育與海洋教育要點」辦理。

貳、計畫名稱：一堂向山海學習的課程

參、辦理單位：

一、主辦單位：桃園市政府教育局。

二、承辦單位：桃園市東興國中。

三、協辦單位：

(一)經濟部水利署北區水資源局。

(二)桃園市體育會划船協會。

肆、活動日期、地點、對象及人數：

一、日期：111年8月7日至112年7月。

二、地點：東興國中、溪州山、石門水庫、阿姆坪划船協會基地及庫志溪。

三、實施對象及人數：本市所屬國中、小學生40名(每梯次35人、帶隊老師及教練5人)。

伍、理念目的：本市以開放教育及整合跨領域學習為原則，藉由多元創新的課程，由內而外培養學生主動覺察、提出問題，進而運用團隊溝通來解決問題的自學能力；教師透過跨領域資源整合提升教學能力讓學生能以友善的態度了解自我、面對他人，並關心所在的生活環境及世界議題，提升行動力，以達成「自發」、「創新」、「友善」與「關懷」的教育願景。本活動課程以「地方文史探究」引領學生認識在地「文史特色」、「生態環境」「水域安全」及「戶外探索」為主體，藉由在地深耕，引領學生走至戶外，逐步透過戶外體驗課程，建立學生自主學習精神，觸發創新想法，以友善的態度，關懷周遭的人事物，開拓不同視野。

陸、戶外教育及海洋教育推廣計畫：

一、目標地點與行程設計：

(一)野外基本技能訓練：透過定向活動、團隊動力、戶外攀登、垂降及生火等技能，從野外山野體驗課程，激發學生學習潛能，增進正向自我概念，提升學習之意願，增強與環境之聯結性。

(二)挑戰小百岳溪洲山(577m)：從溪坪收費站旁登山口為起點，走大灣坪古道至愚公亭，再往左走至溪洲山 577m，折返至愚公亭往新溪洲山 475m，下雲霄飯店方向，到石門水庫壩頂，了解石門水庫蓄水功能，並經由搭乘太陽能電動船，實際導覽石門水庫整個生態集水區及水功能，並讓學生了解水資源保護的重要性。



(三)石門水庫獨木舟體驗：台灣為四面環海的國家，海洋、河川、湖泊資源豐富多，近年國人對海洋與開放水域活動的參與日漸增加，桃園得天獨厚擁有境內的石門水庫、大小河川及埤塘等水利資源，近年本市利用「前瞻計畫」在阿姆坪打造划船基地，透過划船獨木舟體驗，讓學生更了解水域安全，更清楚水是我們生活的一部分。本次海洋教育體驗在阿姆坪生態公園舉辦，共規畫2梯次划船及獨木舟水上體驗，每梯次約35名學員，體驗前先由專業教練進行水域安全宣導，希望讓參與的學生能瞭解水域運動基礎知識，進而能更親近水域活動，安全享受水上運動的樂趣。

(四)庫志溪鐵木瀑布溯溪：鐵木瀑布位於桃園市復興區，也稱庫志瀑布，雖然瀑布就在距離霞雲國小不遠處的公路旁，然而因林相茂密遮擋了瀑布讓瀑布增添了些許的神祕色彩，瀑布的名稱源於發現者是一位名叫鐵木的頭目。此條溪谷沿途有非常多個沿溪露營營地，沿途生態豐富，溪流平緩，適合平常不愛運動的學生初次挑戰，雖然溪谷難度不高，但刺激度完全能釋放壓力，因為一開始就是8公尺攔沙壩跳水，沿途可進行溪流橫渡、深潭通過、岩壁攀登及高山溪流生態認識等課程，更重要的是可以透過溯溪活動，培養團隊合作及問題解決能力。



二、活動課程表(如附表)。

柒、預期效益：

- 一、學習動力培養：透過每天不斷操作學習的體驗課程，讓學生了解做中學的意義，進而願意動手做，以增進其學習動力。
- 二、自我管理能力的培养：戶外冒險體驗活動存在著一定程度的風險，透過對於活動內容風險的認知與團隊生活紀律管理，使其能提升日常生活中自我約束及自我管理能力。
- 三、團隊觀念建立：透過環境教育，團隊關係整合活動，使學生能夠在活動過程中，增加對彼此的瞭解與信任，進而對團體產生凝聚力。
- 四、激發學生潛在能力：各階段戶外體驗活動所需的體能需求，溝通協調能力，以及問題解決能力，可以激發學員的潛在能力。
- 五、拓展學生視野，建立對自然關懷愛護觀念，提升學生與自然環境互動，尊重大自然的觀念。

捌、活動計畫內容附表如下：

附表一：訓練課程表

附表二：體適能測驗表

附表三：身體狀況調查表

附表四：學習意見回饋表

附表五：整體方案回饋表

附表六：計畫經費預算表

附表一：活動課程表

桃園市 111 年度海洋教育「一堂向山海學習的課程」我挑戰課程表				
時 間	第一天 星期一	第二天 星期二	第三天 星期三	第四天 星期四
	內聘講師 1、內聘助教 2			
07:30 08:00	開訓典禮 1. 介紹幹部及教練 2. 主席致詞 3. 課程介紹及學員分組	行前教育(車程)		
08:00 10:00	【團隊動力課程】 1. 歡樂你我他 2. 心跳 100 3. 當我們同在一起 4. 埃及金字塔 5. 打開內心那扇窗	溪州山山野體驗 1. 溪洲山路線 2. 溪坪收費站 3. 大灣坪古道 4. 愚公亭 5. 新溪洲山 6. 石門水庫生態簡介	溯溪生態教育 1. 環境保育 2. LNT 觀念 3. 自然守護神 4. 裝備介紹 5. 安全規定 6. 庫志溪溪溪流簡介 7. 激流橫渡 8. 水上救生	獨木舟體驗 1. 阿姆坪水域安全宣導。 2. 水上自救練習。 3. 安全規定說明。 4. 獨木舟簡介。 5. 持槳方式。 6. 獨木舟保養維護
10:00 12:00	【基礎登山課程】 1. 山林氣候與應變措施 2. 戶外風險管理 3. 無痕山林 LNT 觀念			
12:00 13:30	午 休 時 間 It' s lunch time & break.			
13:00 15:00	【登山實作課程】 1. 基礎登山繩結 2. 固定點架設 3. 攀登器材使用	1. 新溪洲山 2. 雲霄飯店 3. 石門水庫壩頂 4. 大壩 5. 太陽能電動船 遊湖導覽	1. 深潭橫渡 2. 同心協力 3. 岩壁攀登 4. 瀑布攀登 5. 深潭跳水 6. 許願平台 7. 鐵木瀑布	1. 下水方式。 2. 基本操舟練習。 3. 翻船自救。 4. 水上求生訓練。 5. 分組操舟競賽
15:00 16:30	【登山實作課程二】 1. 下降器使用 2. 確保方式 3. 垂降練習			
16:30 17:20	課程反思 快樂賦歸			

山是我們學習的教室，自然是我們共存的天堂

附表二

桃園市 111 年海洋教育「一堂向山海學習的課程」體能檢測表

編號：_____

姓名：_____

檢測項目		檢測時間		評量等級					評量等級						
		前測	後測												
		月	日						月	日					
身體組成	身高(公分)			超重	過輕	適當	超重	肥胖			超重	過輕	適當	超重	肥胖
	體重(公斤)														
	身體質量指(BMI) = 體重(公斤) ÷ 身高(公尺) ²														
	體脂肪量%														
心跳數	安靜心跳 (60秒)	次/分					次/分								
體能要素	檢測項目	成績	優	良	可	差	劣	成績	優	良	可	差	劣		
心肺適能	1600/800M	分 秒						分 秒							
腹肌力 腹肌耐力	仰臥起坐	30秒： 次						30秒： 次							
		60秒： 次						60秒： 次							
瞬發力	立定跳遠														
柔軟度	坐姿體前彎														
109年 月 五公里馬慢跑時間： 時 分 秒															

檢測人員簽名：_____

附表三：身體狀況調查表

桃園市 111 年海洋教育「一堂向山海學習的課程」健康調查表

參加者姓名：_____

日期：____年 ____月 ____日____

請問，本次活動您有沒有保意外險？ 有 沒有

請問您，有任何生理條件（包括暫時或永久性）的限制嗎？ 有 沒有

若有，請說明：_____

請問您，目前有以下的病史或症狀嗎：

有 沒有

- | | |
|---|---|
| 1. <input type="checkbox"/> 心臟疾病或心臟病 | 7. <input type="checkbox"/> 血壓過高或有高血壓 |
| 2. <input type="checkbox"/> 心絞痛、心悸音或心臟雜音 | 8. <input type="checkbox"/> 中風 |
| 3. <input type="checkbox"/> 有心臟疾病、高血壓、中風的家族病史 | |
| 4. <input type="checkbox"/> 氣喘 | 9. <input type="checkbox"/> 癲癇 |
| 5. <input type="checkbox"/> 藥物反應 | 10. <input type="checkbox"/> 背部、頸部、膝蓋毛病 |
| 6. <input type="checkbox"/> 糖尿病 | |

若有勾選以上任一項目，請略說明：_____

請問您，最近一年內曾受過傷需動手術開刀嗎？ 有 沒有

請您列出，其他主辦單位需注意或未注意的事項：_____

請問，經過您以上的評估後，認為自己是否可以參加戶外體驗課程？

不可以參加 可以參加

參加者簽名：_____

學校導師簽名：_____

監護人或家長簽名：_____

中 華 民 國 1 1 1 年 月 日

附表四 學習意見回饋表

桃園市 111 年海洋教育「一堂向山海學習的課程」學習回饋表

同學您好，

感謝您於參加本次活動，希望活動內容及安排能讓您有豐富的收穫！請您依參與本次活動的感受，提供寶貴的建議，作為我們日後舉辦各種活動的參考，再次感謝您的參與。

桃園市學生校外生活輔導委員會 敬啟

一、基本資料

(一) 性別： 男 女 (二) 班級：_____

(三) 學號：_____ (四) 姓名：_____

二、滿意度調查

課程名稱	滿意程度分為五個級距，以 5 分代表非常滿意，1 分代表非常不滿意。				
	5	4	3	2	1
課程內容設計	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
課程內容符合您原先的期待	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
講義資料之完整性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
課程內容之深淺度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
講師的授課態度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
講師的授課方式	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
講師的專業能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
整體學習收穫	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
活動的流程安排設計	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
活動的工作人員服務態度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
活動的空間及座位安排	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
內容有助於增進自我覺察，調整自我內在評價	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
課程內容有助於增進勝任感與控制感，進而增進自我概念	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
課程內容有助於學習獨立和問題解決之能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
課程內容有助於擴展對自我的能力肯定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
課程內容有助於增進學習人際社交技巧，經由來自人際互動之回饋	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

附表五：整體方案回饋表

桃園市111年海洋教育「一堂向山海學習的課程」整體方案回饋表

一、基本資料

(一) 性別： 男 女 (二) 學校：_____ (三) 姓名：_____

1. 整個活動中，一到十分，你給自己打幾分？(十是最好，一是最不好)

ANS : _____

2. 如何能有這些分數？如果想再多拿一分，你可以如何調整自己？

ANS : _____

3. 整個活動中，你最喜歡那個部分？

原因是… _____

4. 整個活動中，你最不喜歡那個部分？

原因是… _____

5. 整個活動中，你覺得你和團隊的互動如何？

ANS : _____

6. 整個活動中，你覺得你和指導員的互動如何？

ANS : _____

7. 參加這個活動後，你發現自己是一個怎麼樣的人？(以前不曾發現)

ANS : _____

8. 參加這個活動後，你發現自己有什麼改變或影響嗎？

ANS : _____

9. 參加這個活動後，你覺得最大的收穫是什麼？

ANS : _____

10. 最後，你有任何感想或意見想表達的嗎？

ANS : _____