

教你如何海邊走繩

* 關於海邊走繩:

為了讓走繩這項運動在台灣能更被大家所了解認識，我們決定將推廣的觸角延伸至海邊，我們使用埋入沙坑架設 A 字形支撐架的方式來走繩，期望能讓來海邊遊憩的朋友在衝浪、戲水、沙灘排球或是玩沙之外，也可以來體驗看看這個全新的運動。

* 海邊走繩所需器具：

1. 木板 x2 (長 90cm*寬 30cm)
2. A 字架 x2 3. 圓鋤 x2
4. 太陽傘



* 沙灘走繩注意事項:

- #1 沙坑深度需至腰部，以免過淺無法支撐重量。
- #2 將繩子套進木板埋入沙坑，木板應平放，以免繩索脫落，將沙坑填滿。
- #3 須自製 A 字架，注意其的高度及穩定度，以免發生危險。
- #4 如有遊客想要體驗，須簽切結書並做安全解說以免造成不必要困擾。
- #5 白天天氣太熱，防曬措施做好，避免中暑與曬傷，建議傍晚進行。
- #6 最後，開心體驗走繩的樂趣吧!

實際海邊走繩運動成果報告書

單位名稱：休閒產業經營學系

活動名稱：天生繩力

活動時間：100年6月12日9時

帶隊老師：吳冠璋

活動地點：烏石港



成 果 報 告	<p>一、 活動行程</p> <p>7:30 國立體育大學學院餐廳集合</p> <p>8:00 發車</p> <p>9:30 抵達烏石港 (開始架設裝備)</p> <p>10:00 走繩 PK 戰</p> <p>12:00 中午用餐時間</p> <p>15:00 場復</p> <p>16:00 快快樂樂回家</p> <p>本活動目的意在宣傳走繩這項運動，平常的課程都是在操場旁的大樹群進行，這次將場地移至海邊是為了讓大家體驗不一樣的走繩經驗。也希望藉由與活動當天體驗的觀眾互動可以讓更多的人了解走繩並加入走繩。</p> <p>二、 活動對象的出席狀況</p> <p>應到人數：38 人</p> <p>實到人數：37 人</p> <p>三、 參與者心得</p>
------------------	--

心得一

今天要到海邊去推廣走繩喔!我的心情既期待又怕被曬黑。我們非常之快的到達目的地，學弟學妹們非常之快的架好了繩子，但學長姐的我們都還在挖洞.....，可見從事這活動沒有年齡之分，只要有熱情都可以玩得很開心，有經驗就可以越來越厲害。居然還可以在室內玩耶!可說是怕曬的正妹型男懶人都很適合從事的運動喔!我就是很好的例子。

果然，我們成為海灘上的觀光景點了。原來我平常那麼常接觸的東西，在台灣，還是有很多人不知道它呢!我也很開心的與來詢問的人分享這個活動，也有遊客非常著迷呢!看他們待了好一陣子了!

今天非常高興，除了生意不錯之外，我身上竟然找不到色差耶!

心得二

太陽很大其實回來後都曬傷了,但是我們不後悔,因為這是我們對走繩運動熱愛的體現!到海邊走繩比在田徑場週邊走繩多了一些趣味,一些不可測的因素,而且我們還想向遊客推廣;希望未來還有機會到海邊,享受走繩的樂趣!

檢討與建議事項

在前一天還沒有確切的雨備,感覺大家都只是在期望著當天的好天氣,還好當天天氣真的很好,不然就糟糕了!希望以後如有類似此類活動能提早將雨備方案提出;在人員的確認方面因為陸陸續續有其他夥伴要加入,所以報名有些沒效率,或許以後能將資訊再散播得有效率一些,讓其他人都知道有這項活動,讓想參加的人盡早報名完畢,對我們來說時間也不會那麼趕。

另外,此次活動相關事務大多都落入幾個人的手中,其他人有搭順風車的嫌疑,這是此次事前活動準備的一大缺失;在開會時沒有效率,討論不出個所以然就散會了,這也是該檢討的事情。

本次的事前籌備不管是活動組還是其他組別都有改進的地方,希望我們在舉辦下次的活動時能記取教訓,將活動辦得更好!

活動成果照片

活動名稱：海邊走繩

活動時間：100年06月12日13時

活動地點：烏石港

前置作業-
要架繩就
要先挖洞



開始準備
挖洞,埋入
木板後將
繩繞過 A
字架,開始
進行本次
活動



開始走繩
囉：練習單
腳平衡



學員們在
走繩課時
走出了技
巧和心得,
大家都可
以像照片
上一樣開
開心心的
走在繩上!



走繩 PK 賽
開始



本次活動
其中一個
目的就是-
推廣走
繩，適合親
子一起互
動！

