

財團法人東海大學附屬高級中等學校

112 學年度高一優質化多元選修【馬術入門】開課說明

● 課程目標

馬術運動是唯一一項必須與「有生命的動物」相配合的奧運項目，整體表現必須要取決於人與馬的各自表現及兩者的配合度，因此馬術運動可以說是世界上最困難、最具挑戰性的運動。

工欲善其事，必先利其器。騎馬，除了人身上、馬身上的裝備之外，其實馬兒才是你最重要的夥伴。想要將馬騎得好，一定要先了解馬。認識馬，才知道如何跟馬兒相處，也才能知道如何將馬兒照顧得好。

馬術透過與馬兒相處，學習馬術的同時，加強品格，培養興趣愛好。將馬匹與人類的親密友誼關係呈現出來，這也是能夠觸動撫慰人心的課程，讓馬兒帶領我們成長，也促進我們與馬匹夥伴的關係。

提升自信與團隊默契，與馬兒一同參與成長，互相扶持、互相信任，認識馬兒同時學會尊重生命與愛護動物。

● 課程設計

在玩樂中學習接觸馬、認識馬，讓孩子增進主動學習意願，對馬匹感興趣，進而增強專注力。除了騎乘課程外，更多讓學員與馬匹相處，觀察馬夥伴並隨時注意狀況，可將馬匹擬作人，思考馬兒的行為，與溝通反映，代表的含意，增加同理心與反思應變能力。

馬兒是引領覺察內在狀態的溫柔巨獸，透過馬背下人與馬的互動過程，例如刷馬、餵馬、整理馬廄、牽馬、領馬等照護或訓練馬匹的行為，學習自我覺察，提升認知能力、生活自理，穩定情緒並增進溝通技巧，也能幫助建立良好的社會人際互動關係，以及面對壓力和解決問題的能力。透過人馬互動，騎乘在馬上的時候、跟夥伴合作、發表意見、與馬配合默契等等，增加學生成就感，得以提升學生的自信。

● 課程內容

- 認識馬兒、近距離接觸馬匹，了解馬兒的基本知識與接觸大型動物的安全守則、練習照顧與餵食馬匹，療癒身心、建立人馬關係的連結。了解馬性，學習領馬、牽馬慢步與快步，提升個人自信與氣勢。
- 馬匹裝備認識、了解馬術項目，學習清潔整理馬匹、刷毛與按摩。裝備挑選與備馬練習。馬匹牽乘與馬背上的平衡練習。馬背體操與感覺統合練習。
- 練習備馬與認識馬術基本動作，基礎馬術動作練習與馬匹快步牽乘。熟悉馬性與默契加強，提升自身協調性與肌肉控制。
- 體驗無鞍光背騎乘馬匹，練習上下馬與跳馬，無鞍平衡與動作練習。無鞍馬背體操與促進感覺統合發展，例如：兩側肢體動作的協調性、平衡能力、動作力道的控制能力等。
- 加強體適能，提升肌肉力量、肌耐力、柔軟度與心肺功能。練習備馬與上韁繩，學習馬匹的方向控制。培養肢體動作表達能力，練習控制馬匹可促進社交互動。
- 成果驗收，挑戰自行備鞍與牽馬練習、騎乘並成功控制馬匹等。

*教練將依全班平均進度，調整課程內容

● 上課日期：每週二/第 5-6 節/高一多元選修

- 112 學年第一學期上課日期：112 年 9 月 5 日、9 月 12 日、9 月 19 日、9 月 26 日、10 月 3 日、10 月 17 日、10 月 24 日、10 月 31 日、11 月 7 日、11 月 14 日、11 月 21 日、12 月 5 日、12 月 12 日、12 月 19 日、12 月 26 日、113 年 1 月 2 日、1 月 9 日、1 月 16 日（共計 18 次）
- 112 學年第二學期上課日期：預計於 113 年 1 月公告。

● 學習材料費：每堂課 600 元。

- 112 學年第一學期：600 元 x18 次 = **10,800 元**
- 112 學年第二學期：另行公告。

● 師資：東海大學馬馬教室總教練 王裕權教練及其助理教練

● 設備：馬場備有共用安全帽。

初階課程穿學校運動服上衣、運動服長褲及不怕髒的運動鞋即可。同學可以上過課後，自行評估需求再自備安全帽、馬靴、馬褲…等馬術用具

● 保險：場地責任險、學生保險。

● 選課對象：高一甲、乙、丙、丁、戊班，且非為【**競技籃球**】課程之學生。

● 未滿 12 人不開班，16 人額滿。

● 注意事項

- 課程規劃為 1 學年，中途不得更換選修課程。
- 課程規劃循序漸進，並非每節課都在騎馬。
- 課程期間遇雨天，經教練評估並決定，是否於教室內進行相關課程。
- 有氣喘、過敏、心臟病或其他特殊身、心理狀況者，請先行向醫師諮詢，確認狀況許可後再行報名，請於報名表特別註明，若因而發生意外或事故，學校恕不負責。
- 在課程期間若同學未能遵守相關規範，學校保留退選權利，費用恕不退還。
- 因個人因素未能出席課程（請假、缺席），不另行退費。
- 若欲颱風公告停課，則退還當次費用。

● 報名方式

- **112 年 8 月 16 日（三）23:59 前填寫電子表單。**
- 報名人數若超過 16 人，依報名時間排序後，公開抽選錄取序號。依錄取序號公告並通知正取者，於期限前報名、繳費，完成報名程序。若未繳費釋出名額，則依序通知備取者。

