



# 如何設計一場 戶外冒險活動

關於戶外冒險活動的從 0 到 1

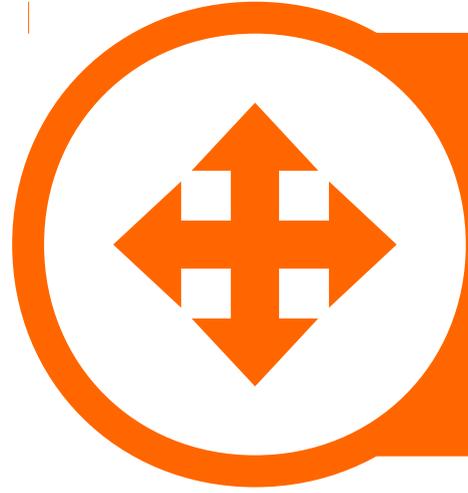
戶外活動是一趟旅程，  
而 **冒險** 讓這趟旅程更加深刻

那麼，一場好的戶外冒險活動

# 該如何設計？

冒險，卻又不危險的活動

# 首先 列出必備 的活動元素



目標



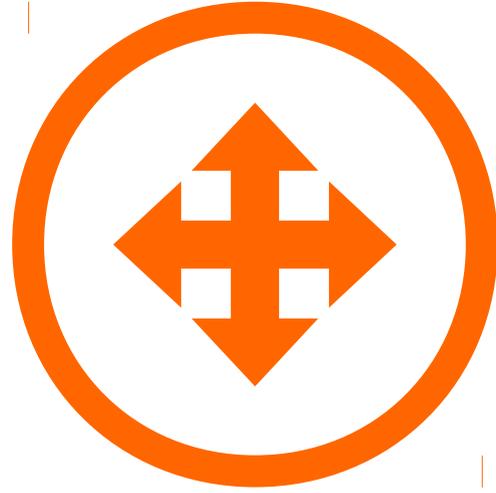
對象



資源

# 再來回答這些問題

目標



我們想要達成什麼？

對象



我們想要對誰舉辦？

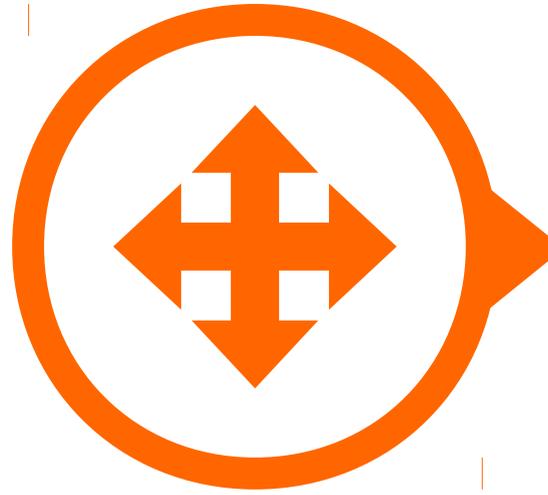
資源



我們現在擁有什麼？

# 舉例來說 .....

目標



對象



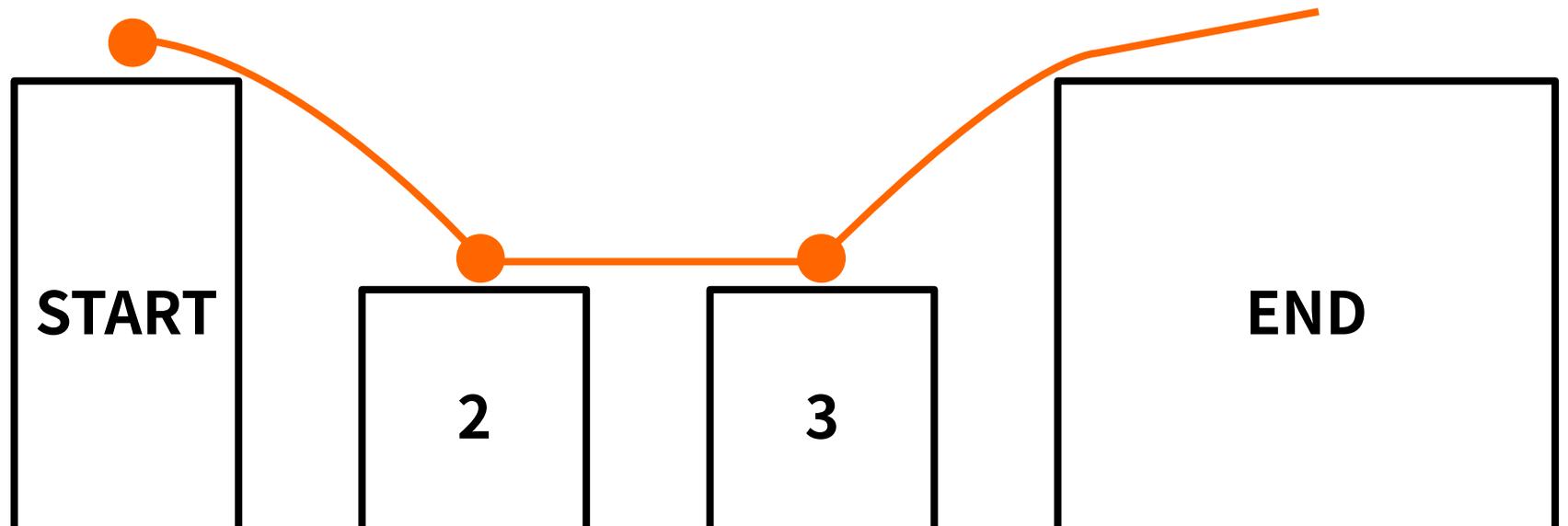
資源



## 以跑酷為例

想要就算身在都市或公園，  
也能讓人深刻感受冒險樂趣的活動

從 A 點到 B 點，刺激又好玩



# 舉例來說 .....

目標



對象



資源



## 以跑酷為例

針對喜歡刺激好玩，  
或者是純粹想要動一動的人



適合挑戰自我



適合親子共遊

# 舉例來說 .....

目標



對象



資源



## 以跑酷為例

狀況良好的公共設施、公園，  
以及專業的活動團隊



專業的團隊是不可或缺的

# 像每年一次的 **台灣跑酷活動 Move Island** 讓大眾即使在都市內也能體驗冒險活動

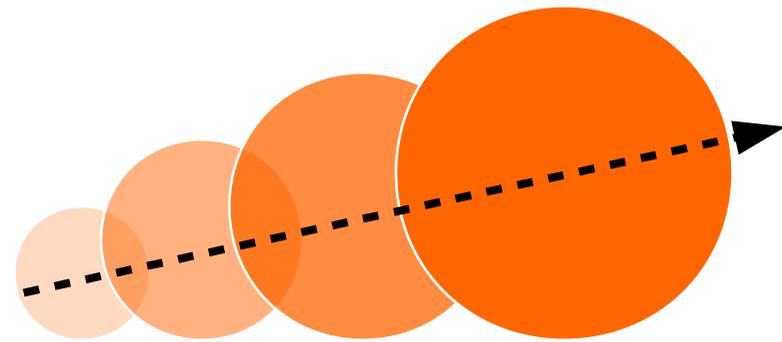


那麼 .....

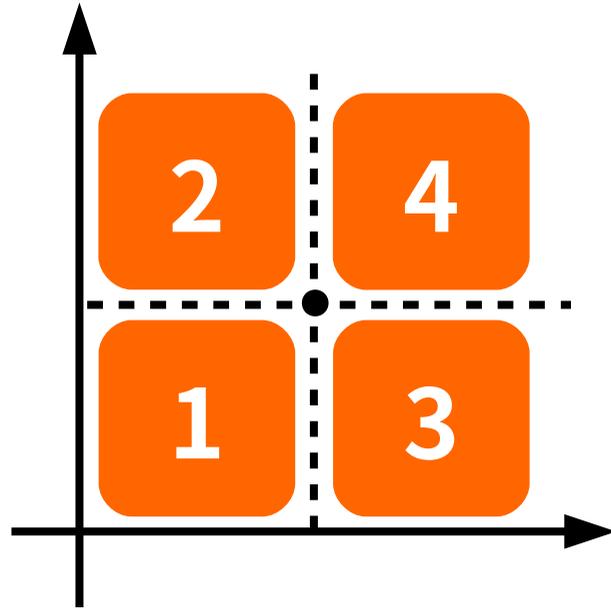
**要怎麼確保對象  
在活動中能順利參與呢？**

# 記得掌握這 三大原則

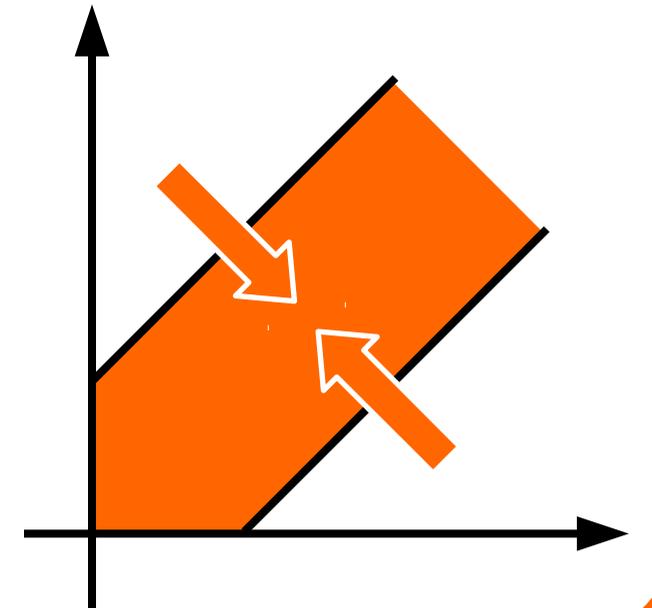
## 單元測試



## 風險評估

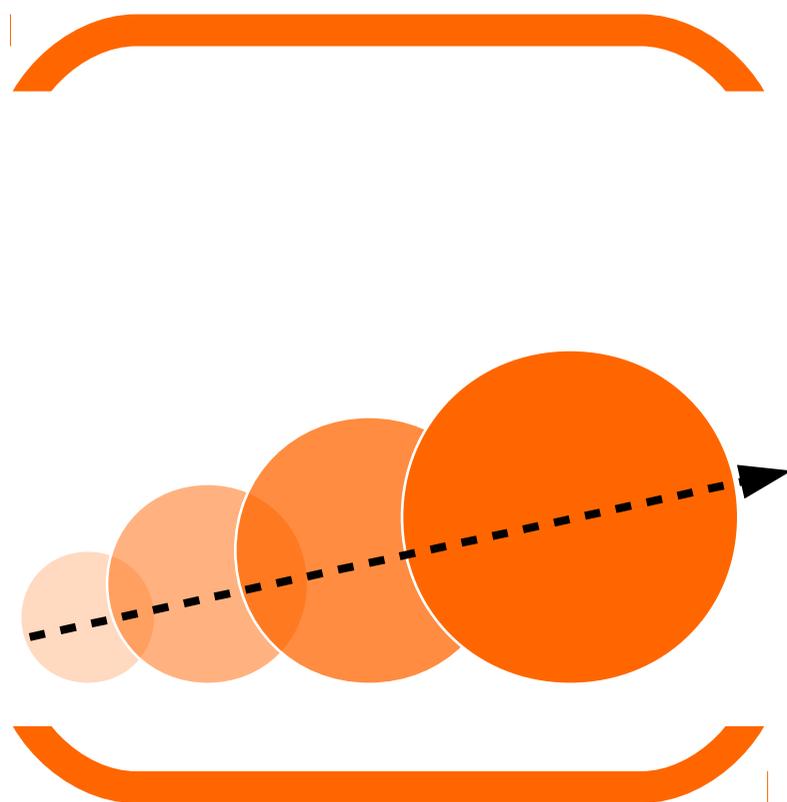


## 心流平衡



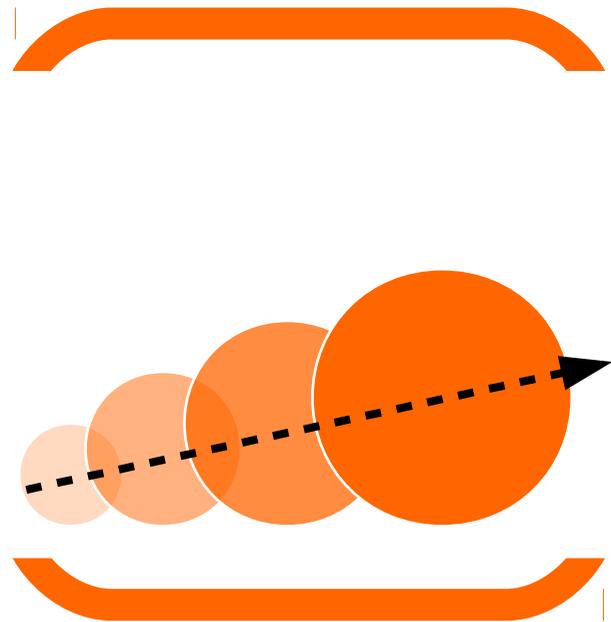
# 首先來看看

## 單元測試



原則

1



# 單元測試

凡事都從最小單位開始，驗證能力邊界

最小



最大

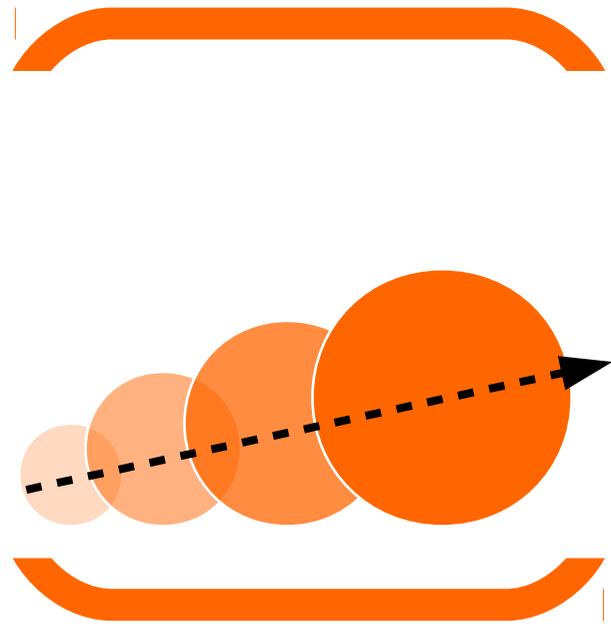


單位



場景

原則  
1



# 單元測試

以測試參與者能力來說，你必須要 .....

## 活動之前

透過事前調查掌握參與者  
生活背景、身體狀況

## 活動初始

用最基礎的測試  
掌握參與者的能力如何

## 活動當下

隨時關心參與者的  
能力變化

**在還不清楚能力範圍時，請用最謹慎的態度反覆驗證**

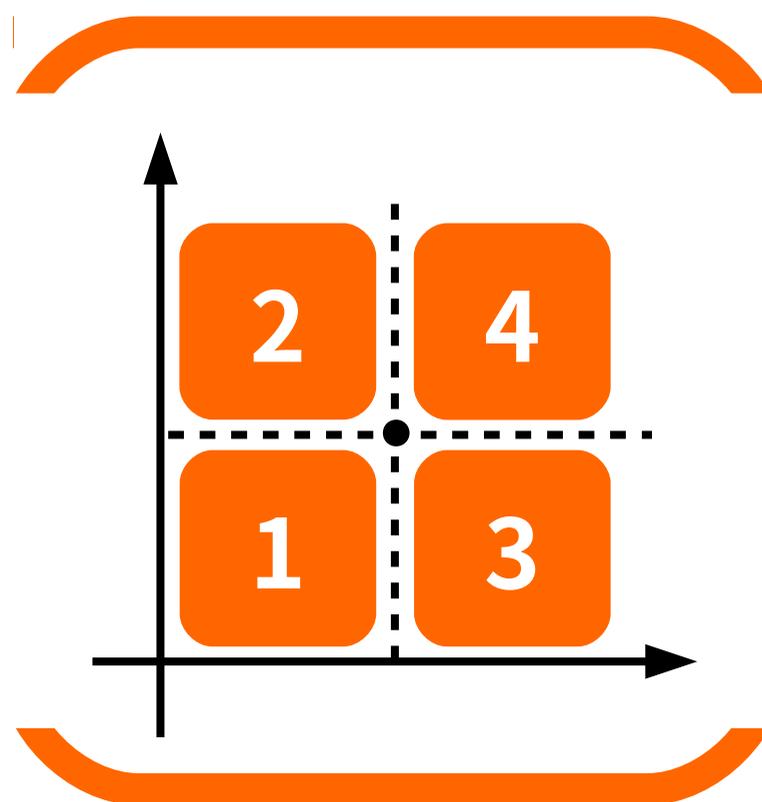
## 以專業的跑酷指導員為例



他們會隨時掌握學員的身心狀況

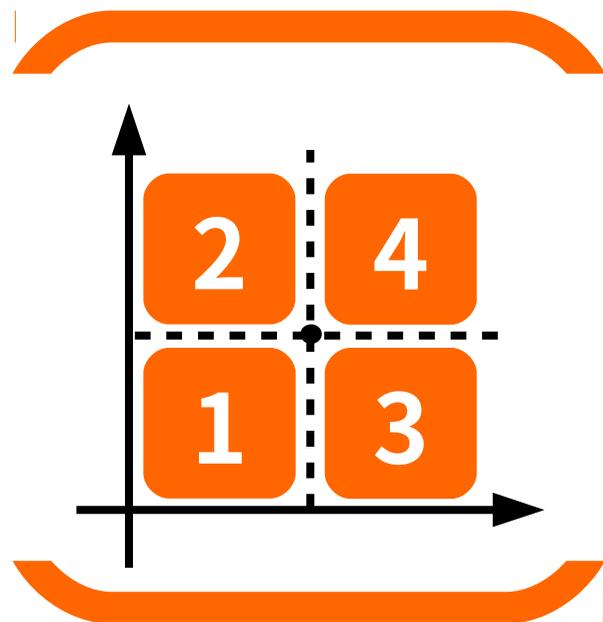
# 接著來認識

## 風險評估



原則

2



# 風險評估

評估可以分成 **認知** 和 **實際** 這兩個面向

認知



當事人自認 可 / 不可做到

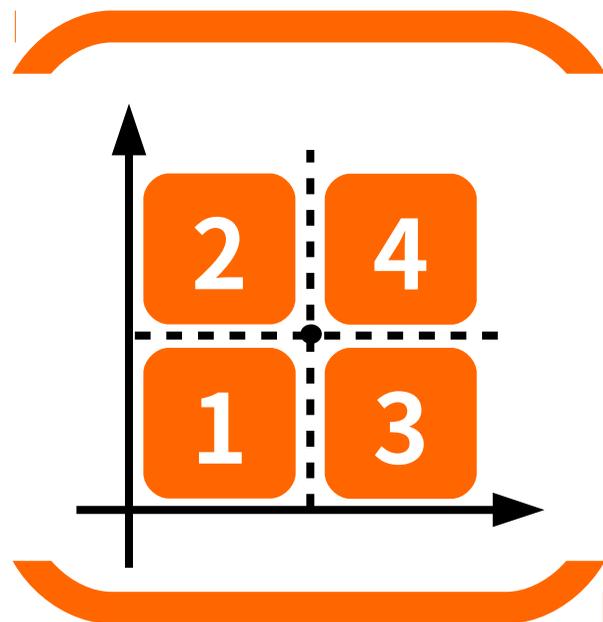
實際



能力上其實 可 / 不可做到

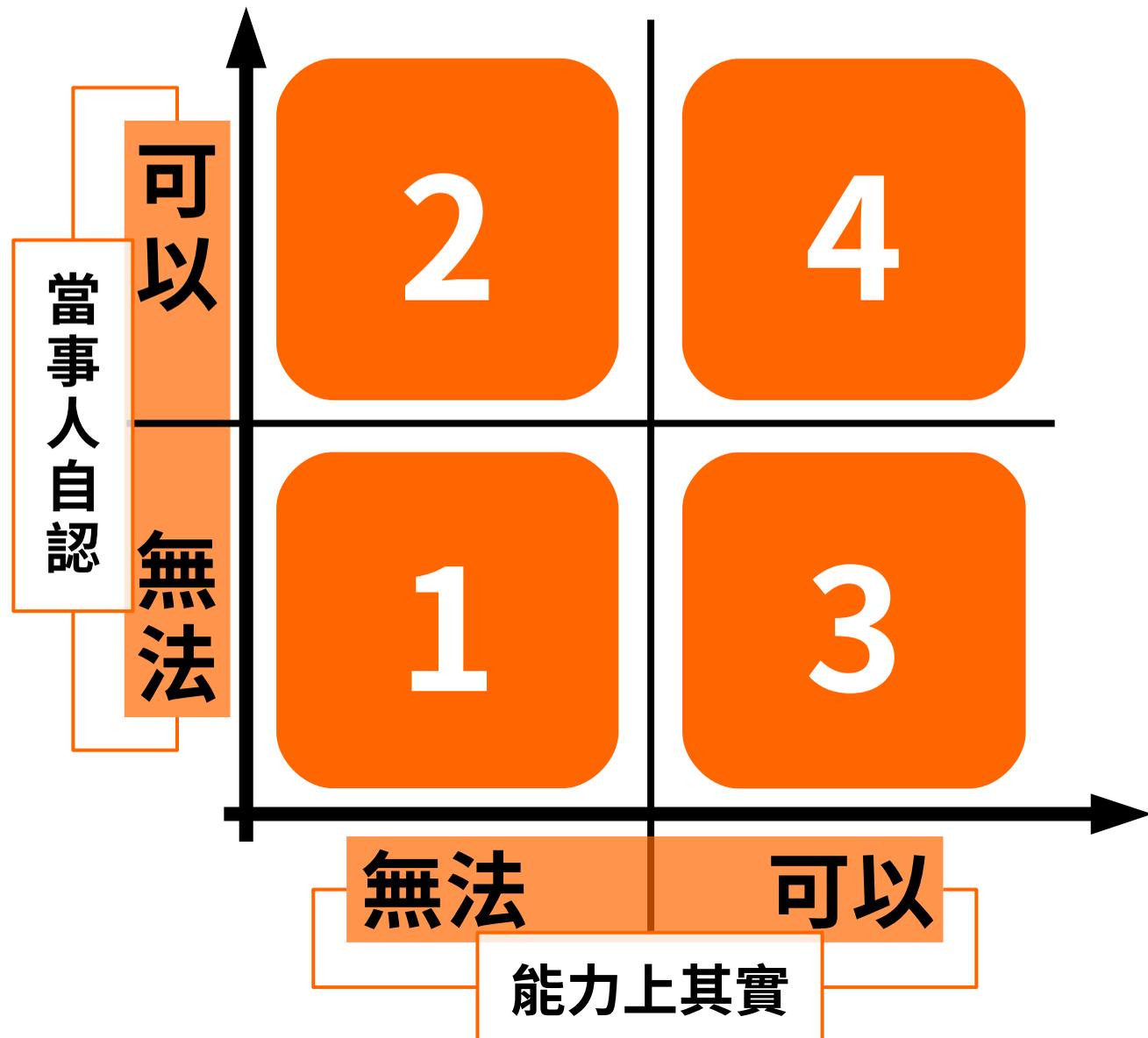
原則

2



# 風險評估

如果把這兩個面向合起來看 .....



**1 不會有事**  
新手村  
( 冒險的起點 )

**2 需要制止**  
越級打怪  
( 給予正確觀念 )

**3 有待開發**  
留級安逸  
( 給予適當刺激 )

**4 冒險體驗**  
高峰體驗  
( 心流產生 )

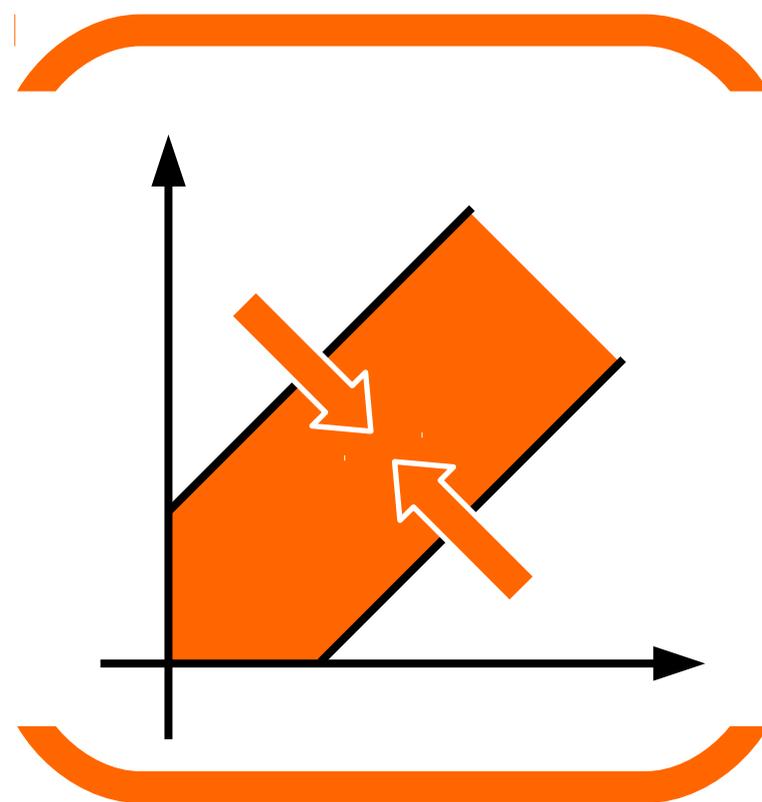
## 以專業的跑酷指導員為例



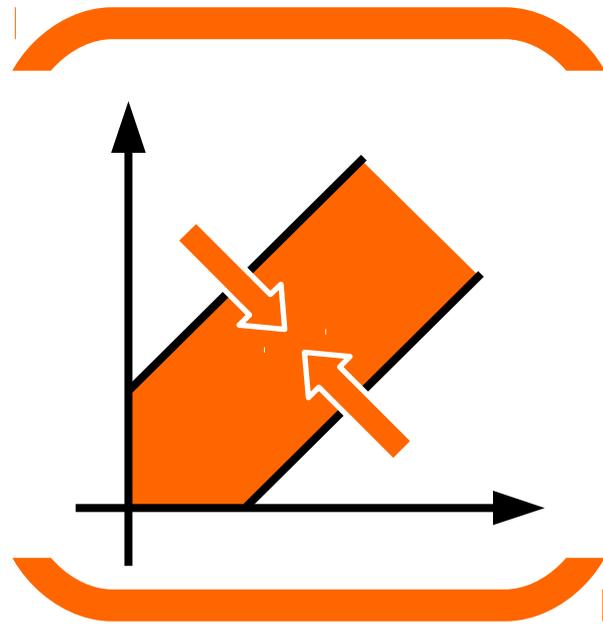
他們有能力剖析挑戰背後的風險和效益

# 最後來瞭解

## 心流平衡

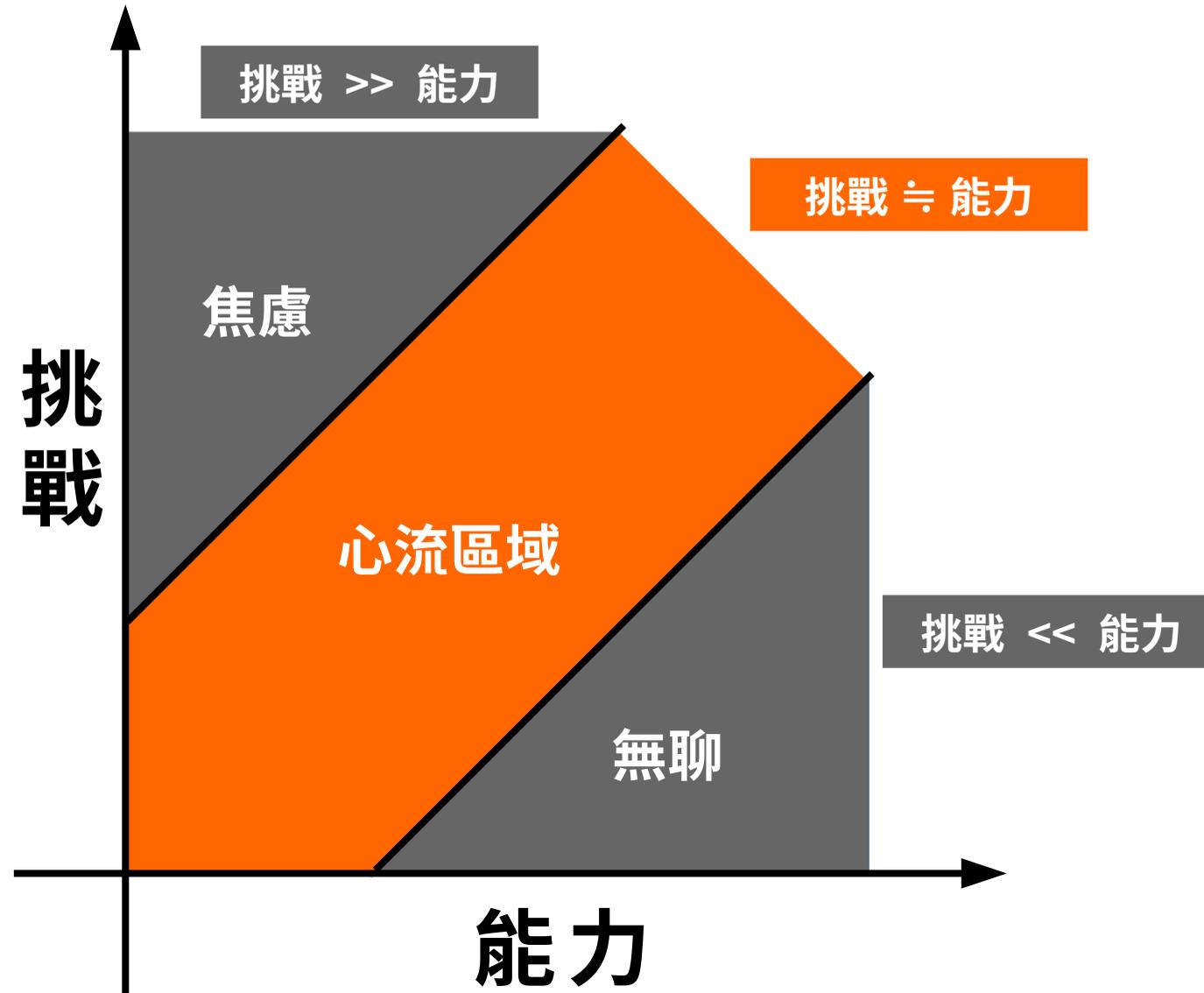


原則  
3



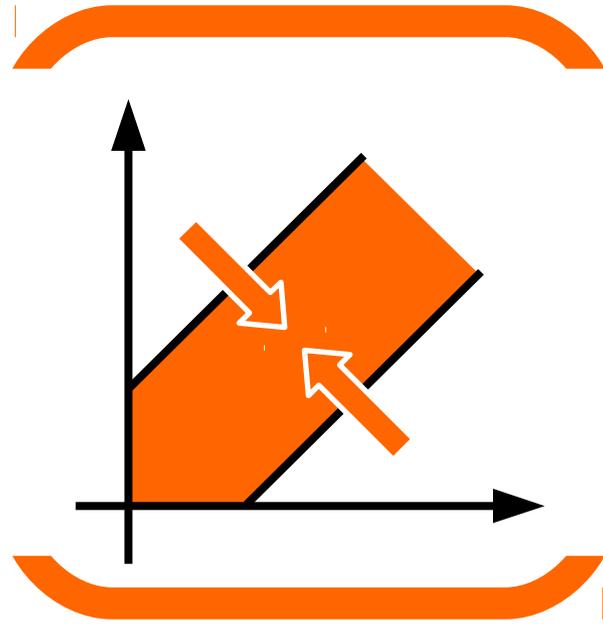
# 心流平衡

挑戰和能力上的關係如下



原則

3



# 心流平衡

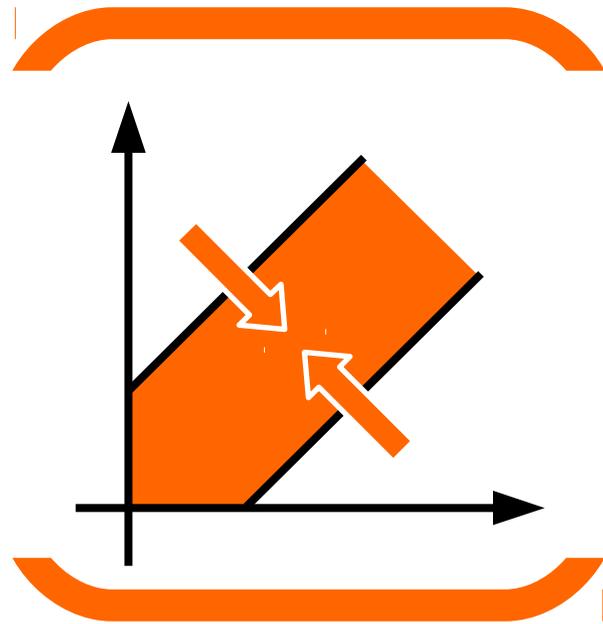
在設計活動關卡時，應該秉持的原則

**強者抑制，弱者保護**

**不能讓老手覺得無趣，不能讓新手提早放棄**

原則

3



# 心流平衡

針對不同背景的對象，我們需要 .....

初入戰場的

## 新手



他們在意的是

在這麼多厲害的人眼前  
自己會不會很糟糕？

我們該做的是

提供挑戰提示  
讓他們能順利完成挑戰

身經百戰的

## 老手



他們在意的是

在這麼多新手的活動裡  
到底能不能好好訓練？

我們該做的是

提供各類挑戰  
讓他們也能持續進步

## 以專業的跑酷指導員為例



他們有能力根據學員狀況給予適當挑戰

知道基本的設計方法後 .....

**該如何加深參與者  
對活動的印象呢？**

# 回顧一開始提到的

戶外活動是一趟旅程，  
而 **冒險** 讓這趟旅程更加深刻

其實更精確的說法是 .....

戶外活動是一趟旅程，  
而 **經過反思** 的冒險讓這趟旅程更加深刻

冒險活動  
產生意義的關鍵

戶外活動是一趟旅程，  
而 **經過反思** 的冒險讓這趟旅程更加深刻

冒險活動  
產生意義的關鍵

反思是一個 **審視內在經驗** 的過程，  
它需要的是對冒險過程 **深入的思考和消化**

體驗

▶  
帶來

刺激

▶  
引領

反思

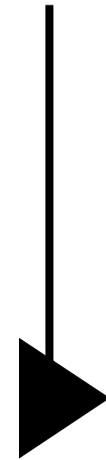
戶外活動是一趟旅程，  
而 **經過反思** 的冒險讓這趟旅程更加深刻

冒險活動  
產生意義的關鍵

而我們能夠做的，  
就是促進參與者開始思考

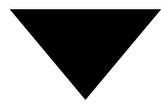


引領



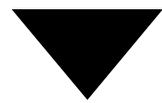
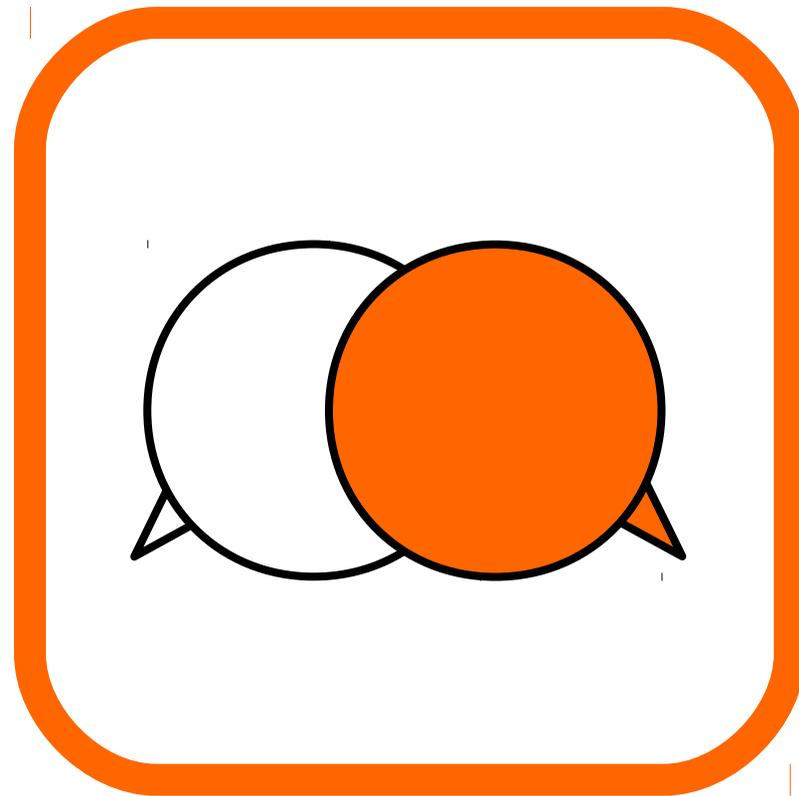
為此，我們可以做的是 .....

對外展演



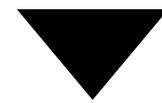
為了以身作則

開啟對話



為了促進交流

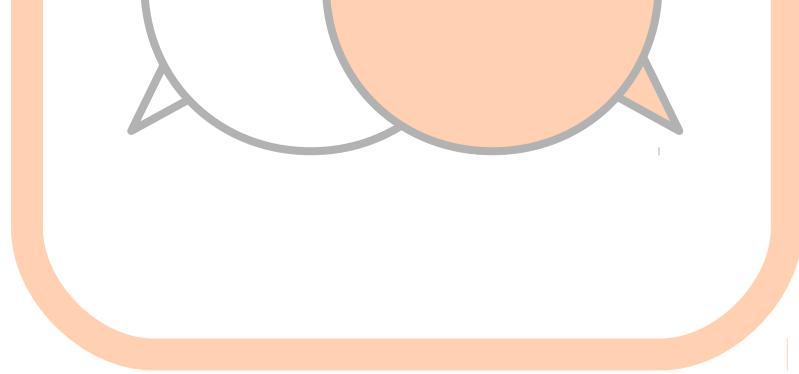
引導提示



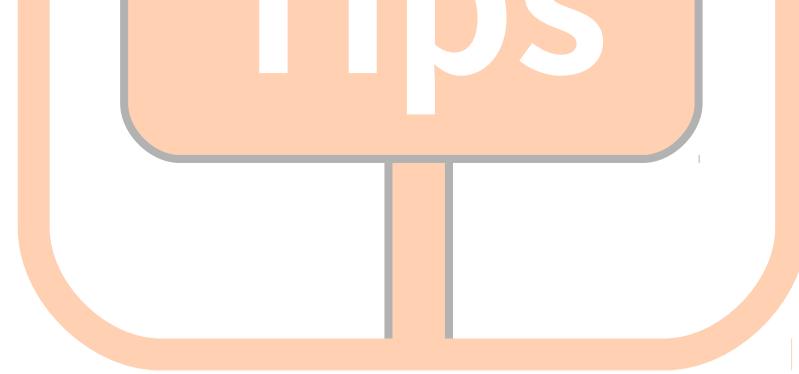
為了鼓勵參與



為了以身作則



為了促進交流



為了鼓勵參與

**提供有趣體驗是活動的基本**

**再高階一點的，能帶來行為和想法上的改變**

# 現在，再複習一次設計活動時該注意的事情

元素

目標



對象

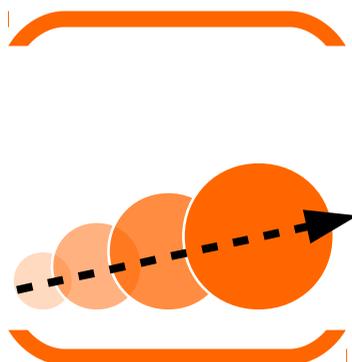


資源

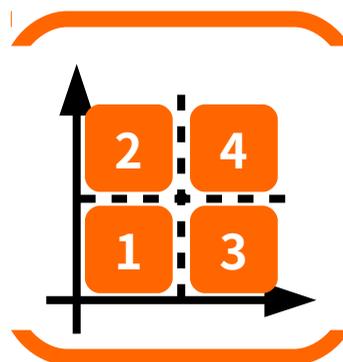


原則

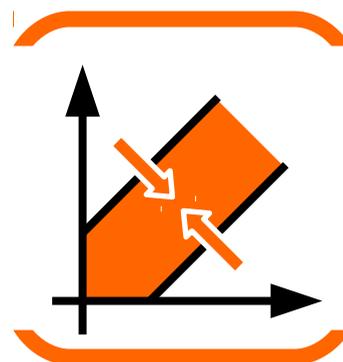
單元測試



風險評估



心流平衡

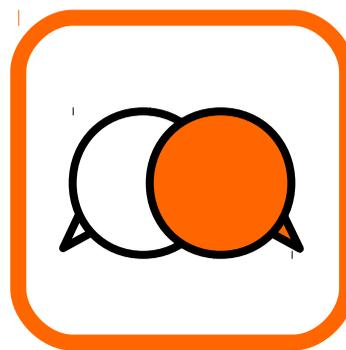


形式

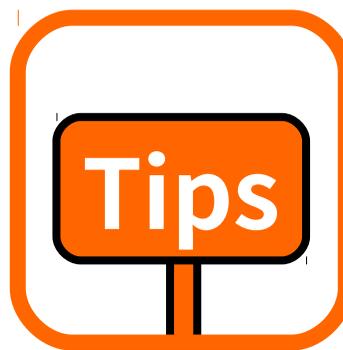
對外展演



開啟對話



引導提示

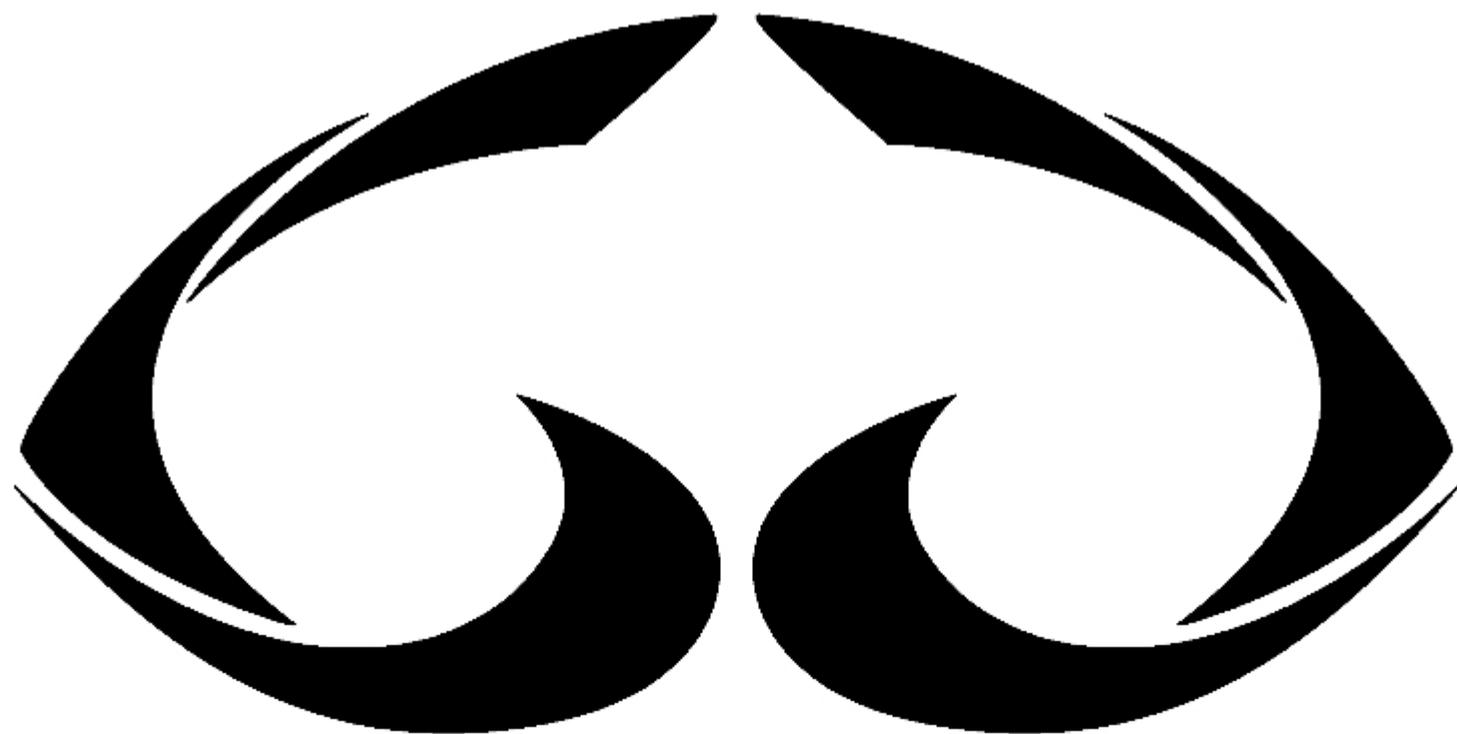


細節和概念太多記不住？

能不能只做一件事情，  
就能把整個活動辦好？

# 可以

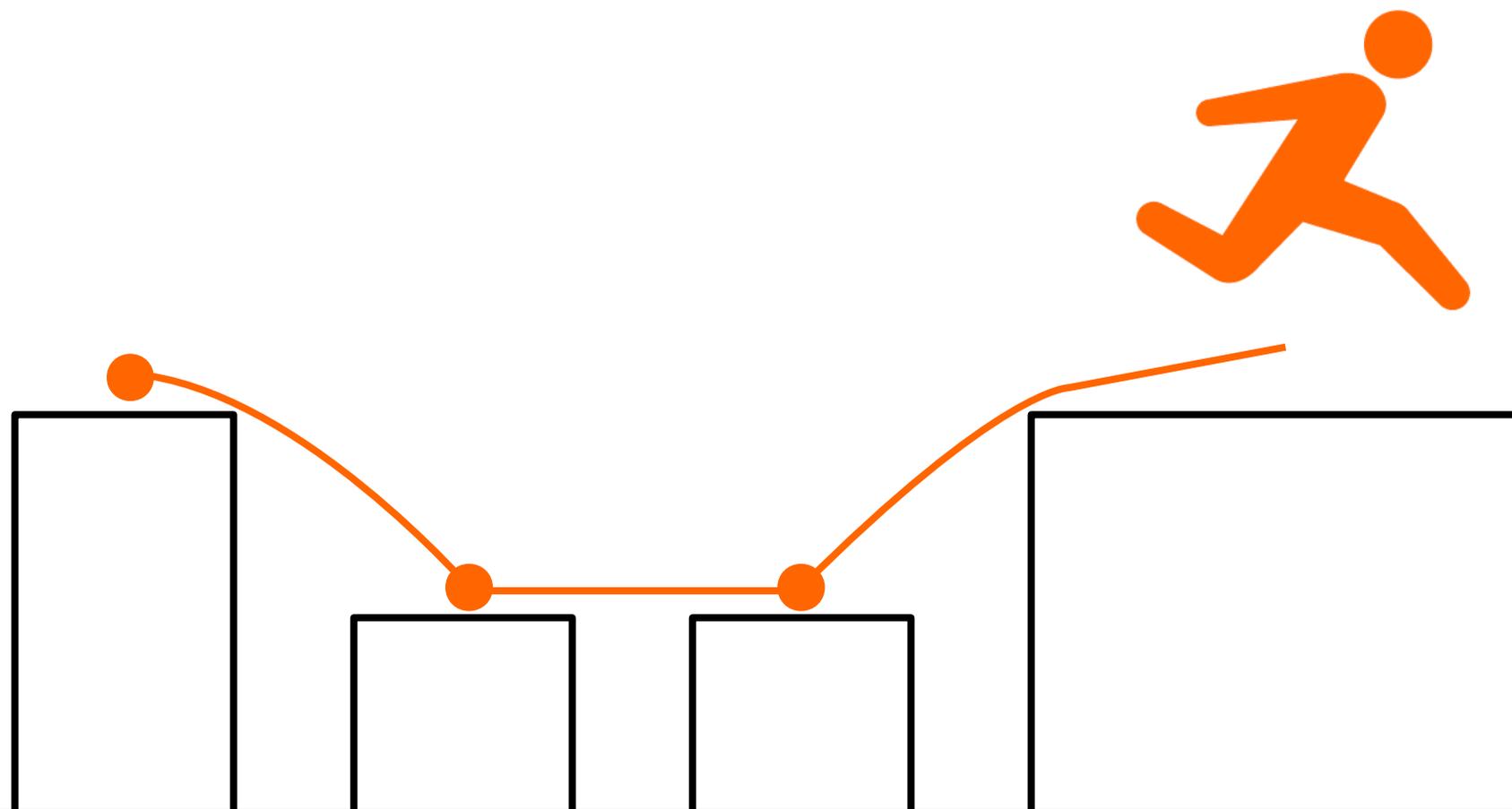
只要跟專業的團隊、正確的人合作



Formosa Rock Monkey Parkour, 簡稱 FRMP  
是台灣最早創立的專業跑酷團隊，致力於跑酷文化推廣

**多次舉辦種類多元、教育層次豐富的跑酷體驗活動**

**挑戰沒有高低優劣之分，而是每個人面對的議題不同**



**這不只是冒險挑戰，更是一種生活態度**