

10/11(五) 攀樹體驗活動：

攀樹不僅是一次體能的挑戰，更是一次心靈的享受。終於有機會體驗攀樹，穿上裝備的那一刻，心中充滿了期待與緊張。當我站在樹下，仰望那高聳的樟樹，心想不過是爬樹，那有什麼難的。

教練(盈融老師的先生)指導非常明確，教我如何正確使用攀樹器材與基本的攀爬技巧。在腳踩繩環站起來時，必須順勢將結往上推，同時利用腹部核心來撐住身體。這聽起來簡單，但實際操作時卻充滿挑戰。

在第一次嘗試時，感受到身體的重心不穩，繩環也隨著我的動作搖晃。雖然努力將結往上推，但腹部的核心力量似乎不夠，無法穩定站立。這時，我明白了攀樹並不是單靠手臂的力量，更需要全身的協調與控制。看到身旁的學生一個個都往上爬了，我怎麼還停留在原地！小六(琦煊)看我需要幫忙，教我把腳的繩圈往上推，再把腳套進去踩踏站起來，真的可以一步步向上攀爬。隨著幾次的嘗試，漸漸掌握了技巧，開始能夠更自如的站起來。每一次的成功都讓我感到無比的成就感，這不僅是體力的挑戰，更是意志力的考驗。

這次攀樹的體驗，我深刻體會到專注與堅持的重要性，在面對困難時，勇敢嘗試與調整策略是克服挑戰的關鍵。當到達超過教室高的樹上，俯瞰周圍的風景，心中充滿了成就感。那一刻，體會到克服挑戰的喜悅，也能短暫的卸下壓力。原來攀樹體驗不僅鍛煉身體，也能意識到大自然的美好以及保護環境的重要性。



攀樹是體能的挑戰，更是心靈的享受



從下往上看學生體驗攀樹我也想嘗試



看到身旁的孩子爬上去還鼓勵我往上



終於可以體驗攀樹，體驗克服挑戰