

后里馬場 校外教學計劃

台灣休閒運動科技股份有限公司

2024/3/31

目錄

壹、 計畫緣起：	3
貳、 計畫目的：	4
一、 培養學者的性格	4
二、 協調學者體態	4
三、 促進社交	4
四、 培養氣質	4
五、 身體減壓，心境提升	5
六、 增強柔韌	5
七、 減脂瘦身	5
八、 親近自然	5
九、 治療復健	5
參、 計畫內容：	6
一、 活動地點：	6
二、 活動起迄時間：	6
三、 活動進行方式：	6
肆、 專案預期效益：	7
伍、 【附件一】	8
陸、 【附件二】	17

壹、計畫緣起：

我國〈國民教育法〉第一條揭櫫「國民教育以養成德、智、體、群、美五育均衡發展之健全國民為宗旨」，其不僅強調國民教育的重要性，亦同時彰顯我國教育特色—培養學生兼具道德、智慧、體能、群性、美感的多元目標與內涵。

馬術運動即與我國教育宗旨不謀而和，不僅讓人感受學者的高貴氣質，其與馬匹之間相互配合，極具協調與美感，不僅可以讓學者在學習中展現自律、優雅和自信，馬術運動在學校教育課程中對身體及心理的助益也非常多。基此，身為國內歷史最悠久的馬場—后里馬場，在馬術的推廣和教育結合，除使學者在必備學科專業知能外，以具有五育發展的教育統整知能，以另一種形式的學習展現五育並進的成效。

馬術是歷史相當悠久的一項傳統運動，基於上述因由，除了推展馬術運動，更應在教育、運動與訓練的結合，並整理出一套馬術校外課程的計畫以寓教於樂，提升教育成效。

貳、計畫目的：

由於當下青年學子在繁重的升學壓力下，生活已被課業、補習和安親等課程剝奪絕大多數的時間，僅有的休息又被無所不在的 3C 產品、網路遊戲所佔據，生活幾乎在一個狹小的空間中渡過，**為配合中、高年級自然課程中的動物行為、食物的循環、族群與群落等教學**，透过后里馬場的校外課程，利用大自然的景、物，讓學子們獲得更多的時間進行鍛鍊、放鬆和另一種有趣的學習，體驗真正屬於他們應該有的生活。計畫目標如後：

一、 培養學者的性格

騎馬是需要學者的理智和對馬匹行為邏輯相互配合的行為，可以使學者在接觸馬匹中達到感覺統合(EQ、IQ、PQ)的效果，在專注與馬匹互動的過程中，可以使一個衝動浮躁的人，通過操控馬匹可以壓制他的狂躁性格。

二、 協調學者體態

正規的馬術是強調肢體與心理的雙向結合，為了與馬配合完成各項動作，對身體的協調性和平衡性要求極高，在學習過程中從外在的動作正確糾正不良坐姿、走姿，改掉彎腰駝背的習慣，當人在馬背上，學者的思維由大腦出發，進而掌控馬配合完成動作，學者就要用整個身體來協作，體現出肢體與身心的雙向結合，由外而內的秀出自信，使其姿態優雅挺拔。

三、 促進社交

各種從事運動的人，因熱愛而相聚，自然形成了一個社交平台；馬術運動也不例外，后里馬場作為知名馬場也期待藉此搭建了一個馬術同好的社交平台。

四、 培養氣質

學者在學馬術課程中，從要求標準騎姿去控制馬匹，是對自身的要求也關注馬匹的負荷，在雙重考量下，氣質自然出眾，非同一般。

五、 身體減壓，心境提升

騎馬可以讓人增加勇氣和自信，同時藉由韻律與節奏的掌控，也讓學者放鬆緊繃的情緒及僵硬的身體，增強對複雜環境的應變能力，孤獨和壓抑的情緒在騎乘中獲得紓解，心境自然平和。

六、 增強柔韌

騎馬的姿勢全程在自我要求中運行，以配合馬匹的自然律動，學者既要有操控馬匹的強韌力量，又需柔和打浪配合馬匹起伏運動，能不知不覺的鍛鍊身體的柔韌度。

七、 減脂瘦身

近年各級學生升學壓力大，多注重課業及營養攝取，造成學生久坐少動而營養過盛，殊不知騎馬 10 分鐘等於按摩 10 萬次，是所有運動中最有益處的運動，也是全球公認的最佳減肥塑身運動。

八、 親近自然

馬術運動是唯一與「有生命的動物」相配合的奧運項目，人要和另一個大自然的動物—「馬」進行密切的雙向協作。馬匹雖說龐然大物、力大無窮，讓人望而生畏，然而不知大多數馬匹在未經訓練前，都是膽怯，畏懼，對周遭突然的聲音和動作特別敏感，需要時間與人的接觸，並了解馬匹的肢體動作，降低彼此間的畏懼。這就要人瞭解馬，瞭解自然。可以說是一次身體與心靈的雙重陶冶。

九、 治療復健

歐美先進國家已經充分肯定馬術運動的治療對神經科，骨科及學習障礙的病患有極佳的治療效果。

鑑於我國馬術推廣過程中，鮮少關注馬術與教育相關統整知能的缺憾，特聘請國內知名資深國手、教練呂志耀先生針對后里馬場特有資源，精心規劃教學內容為青年學子提供完整且意義非凡的另類教育。

參、計畫內容：

一、 活動地點：

后里馬場園區（不含花舞館）。* 園區簡介請參考【附件一】

二、 活動起迄時間：

早上 8:30 開始—>下午 3:30 前活動結束。

三、 活動進行方式：

活動分為三個主軸，百年馬廄與血清馬、馬戲表演欣賞及專業馬術認識。

本活動以 30 人為例，建議進行的時間及費用如下：

建議時間	節目內容
08:30 - 09:00	歡迎與介紹
09:00 - 10:30	馬廄參觀 (血清馬介紹、洗馬秀)
10:30 - 12:00	馬戲表演欣賞
12:00 - 12:30	美味午餐
12:30 - 13:30	專業馬術認識
13:30 - 15:00	自由活動
15:00 - 15:30	遊戲與結束
費用總和	推廣價 650/人 (含保險)

* 詳細內容請參考【附件二】

肆、專案預期效益：

1. 學生身心發展：

除了豐富的學習體驗有助於學生身心健康的發展，歐美先進國家已經充分肯定馬術對肢體、智能殘障者的復健的功效，國內目前也積極在這方面發展有成。榮總復健部醫師更指出，馬術運動的治療對神經科、骨科及學習障礙的病患，如：唐氏症、自閉症、中風、腦性麻痺、肌肉萎縮、多發性硬化症、關節炎、肢障…等病患，有極佳的治療效果。

2. 環境意識提升：

通過實地活動，學生將更加關注環境保護議題。

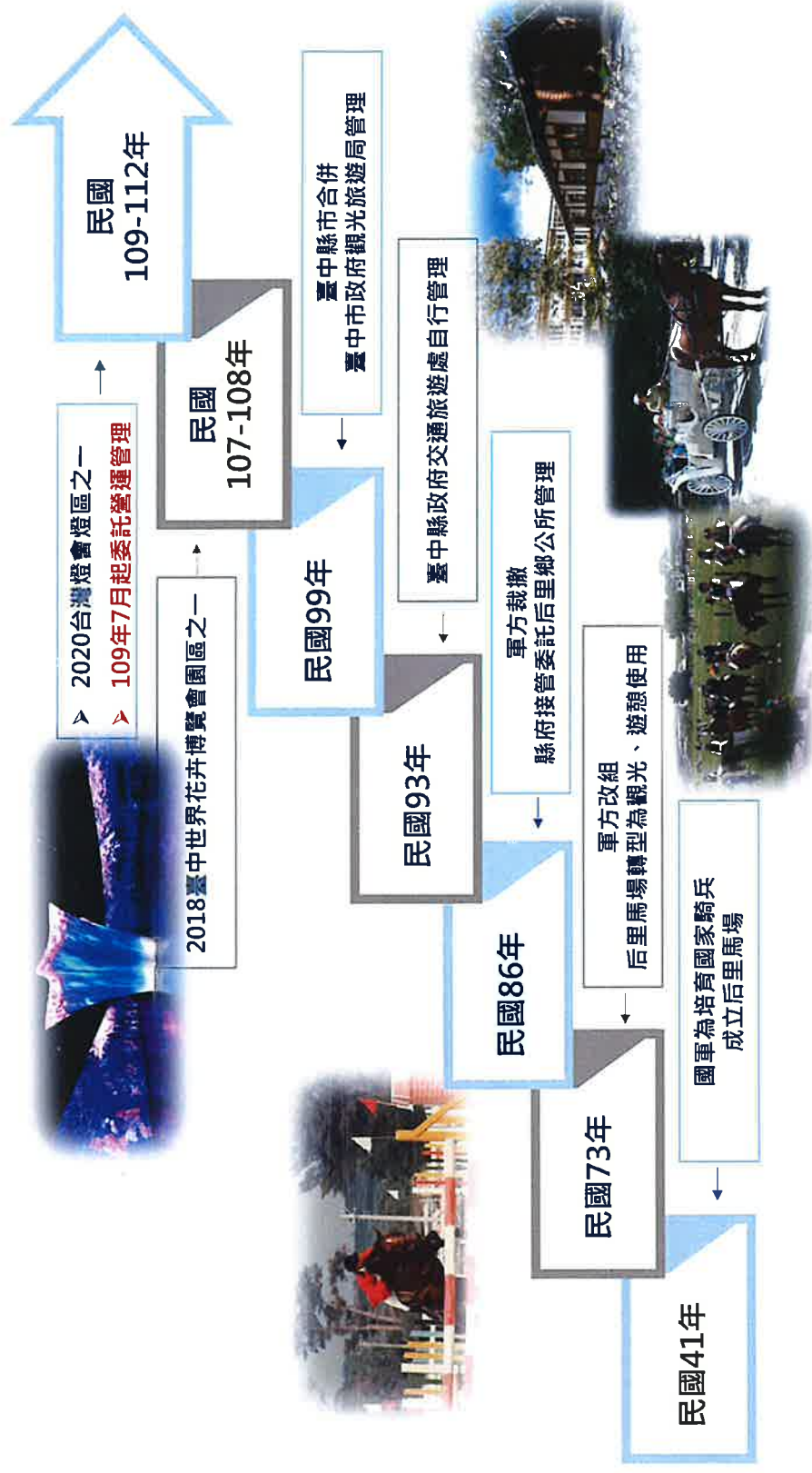
3. 社會責任感培養：

學生參與動物互動，培養其對自然的責任感。

伍、【附件一】

后里馬場簡介

● 關於后里馬場



■ 全區概況圖



后里馬場約9.96公頃（專案活動範圍不含花舞館）

■ 場館簡介

		
<p>后里馬場場本部</p>	<p>后里馬場場長宿舍</p>	<p>馬場風華館-中山堂</p>
<p>105 年列為市定古蹟。民國元年建造，於日治時期全名為「台中州產馬牧場事務所」，二戰後軍方時期稱「場本部」，持續沿用至今。</p>	<p>105 年列為市定古蹟。創建於民國 43 年（1954）。初期係獸醫辦公市用途，見證軍方馬匹醫療空間歷史。臧烈傳場長上任改為場長宿舍。</p>	<p>馬場歷史文物展覽館以「馬廄」展場設計，展示后里馬場沿革、馬術訓練及醫療器具實體；更能透過展覽了解馬匹一生與馬術知識。</p>
		
<p>馬術競技場</p>	<p>后里馬場軍官宿舍</p>	<p>后里馬場士官兵宿舍</p>
<p>107 年新建全國規模最大且符合國際標準的馬術競技場。寬廣的表演場地能讓民眾以最佳的視野觀賞馬術特技表演。</p>	<p>展覽館 B 原為軍官宿舍，民國 43 年建造。現做為藝術展覽使用。</p>	<p>展覽館 C 原為士官兵宿舍，民國 54 年建造，磚造瓦頂，原用途為提供服役士兵寢室使用。</p>
		
<p>第一馬廄</p>	<p>第二馬廄</p>	<p>第八馬廄</p>
<p>105 年列為市定古蹟。第一、二馬廄基地是后里馬場養馬事業發源地，見證了日治時期台中州產馬計畫的歷史價值。</p>	<p>105 年列為市定古蹟。兩馬廄之間配置採十字形動線平面與立面開口，說明日人引進溫帶馬匹後，形成適合亞熱帶風土之飼育空間特色。</p>	<p>特色空間 第八馬廄以前是母馬產房，未來擬規劃為第八馬廄市集。</p>

● 馬匹及其他小動物概況

■ 馬匹及其他小動物數量

◆ 現有馬匹數量

市府馬匹 17 匹，廠商自購 15 匹，總計 32 匹。

◆ 現有小動物數量

羊駝 2 隻，侏儒羊 2 隻，水豚 1 隻

■ 與遊客之互動項目

觀賞	餵食體驗	騎乘體驗	馬戲表演
			
跳脫教課書及圖片，可實際觀察馬匹、羊駝、侏儒羊及水豚。	園區販賣紅蘿蔔、飼料，可在餵食過程更親近馬匹。	園區提供馬匹騎乘體驗，零距離感受馬匹的律動。	展現人馬合一的藝術，為觀眾帶來笑聲和沈浸夢想的視覺饗宴。

● 專業馬術比賽

馬術競技場經過多次整修優化，與中華民國馬術協會合作，包含全國障礙超越錦標賽、全國馬場馬術錦標賽及 FEI 障礙超越世界挑戰賽暨全國公開賽等多場賽事，都將於后里馬場舉行。2024 年每個月都有精彩比賽，讓馬術運動更貼近民眾。后里馬場也提供專業的馬術課程，引導你如何逐步探索自己，理解你的內在，從而與自己妥協。透過親近馬兒、與馬學習的互動中達到平衡內心的生活狀態，更從中挖掘、更深忱認識自己。



● 馬戲表演



於 2024 年新增的馬戲表演項目「后里馬戲節-瘋馬大馬戲」，成為后里地區的新地標。令人驚艷的烏茲別克瘋馬術，表演團成立於 1904 年，起源於塔什干，並於 1976 年培養馬術藝術家。承襲百年傳統，巡演世界各地，包括西班牙、法國、德國、阿拉伯、俄羅斯、日本、馬來西亞、中國等，參加 30 多國馬戲藝術節。后里馬場的表演將呈現難忘的馬術特技藝術饗宴。

● 精彩活動回顧

■ 京都嵐山文化祭

超過百年的日式古蹟與嵐山嵯峨快閃店，帶來最地道日本美食、甜點，再加上和服浴衣、Q版小甲冑武士，日式場景體驗度爆表，還特邀日本黑田忍者隊、太鼓秀、夜間祭典演出，讓你穿梭到百年的時空、度過滿滿京都味的暑假！



■ 后里馬場 X 風中旅行劇團 X 楓市集

我們將來自初夏山谷秘境的好聲音，搬到了馬馬草地派對！暑假不用飛出國，就在這片馬兒悠閒散步的草地上，在風裡、音樂裡、歌聲裡，我們帶你去旅行。



■ 馬馬導覽洗馬秀



本活動由馬場專業人士引導，了解后里馬場百年日式馬廄歷史價值。讓民眾認識后里馬場可愛的馬兒；透過洗澡秀，認識馬匹洗刷工具以及相關知識。

■ 臺中樂器節

全盛時期台中后里每年出口的薩克斯風，佔全球三分之一的產量，是一個極富特色而又傳奇的台灣之光。臺中樂器節由臺中市政府文化局主辦；后里馬場協辦的臺中樂器節，每年都吸引中部區域的音樂愛好者共襄盛舉。



陸、【附件二】

● 歡迎與介紹 地點：販賣部前廣場

在后里馬場的入口處，安排工作人員穿著馬場服裝歡迎學生們的到來。提供一份簡單的歡迎辭和介紹馬場的手冊，讓學生了解這裡的歷史和馬匹飼養的一些基本知識。

● 馬廄參觀(血清馬介紹、洗馬秀) 地點：第一、二馬廄

將學生分成兩組，一組先由專業的導遊帶領他們參觀馬廄、認識血清馬，另一組可先欣賞洗馬秀，9:45 再進行交換。

學生可以近距離觀察馬匹，搭配手冊內容講解牠們的品種、特徵、飼養以及清潔的基本需求。導遊會介紹馬匹的訓練過程和一些有趣的馬匹故事，讓學生更深入地了解這些動物。

● 馬戲表演欣賞 地點：馬戲表演帳棚

「美洲瘋馬夢想大馬戲」集結來自美洲、歐洲、非洲及中亞的頂尖特技演員和烏茲別克馬術表演團，帶領學生欣賞馬匹與特技演員的完美默契，充滿熱情與活力。

● **野餐午餐**

地點：草地車旁草地

在馬場附近的草地上安排野餐區域，提供美味的午餐和飲料。

● **專業馬術認識**

地點：競技場

在馬場的比賽場地，安排專業的馬術教練，透過手冊及現場示範，學生們將認識馬術競賽規則，並認識基本的騎馬知識。

● **自由活動**

地點：后里馬場全園區

經過上午的導覽，學生可自行選擇感興趣的項目，進行更深度的體驗。

● **遊戲與結束**

地點：販賣部前廣場

透過手冊安排有趣的團隊遊戲或小運動，在活動結束前，給予學生小禮物作為紀念品，並表達對他們參與的感謝之情。