

重點:

(一)何為極限運動

(二)花蓮的各個極限運動場

(三)極限運動場的各個構造

閱讀書籍資料

書名	作者	出版社	簡介(摘要)	導讀
Understanding Extreme Sports: A Psychological Perspective	Eric Brymer, Francesco Feletti, Erik Monasterio, Robert D. Schweitzer		極限運動是一種位於冒險休閒活動邊緣、伴隨高度風險的活動，近年來已成為全球現象，參與人數持續增加，甚至跨越世代，並發展為數十億美元產業(Brymer & Schweitzer, 2017a)。其受歡迎原因眾說紛紜，包括反抗風險迴避社會、表演與商業魅力、對危險的吸引、展現自我、追求次文化歸屬感或精通挑戰。然而，儘管普及，極限運動仍帶有負面觀感，研究多依循既有社會框架，缺乏細緻的人文面向理解。	本書的內容與我們研究文獻探討的第一項重點相符。書中清楚介紹了「何謂極限運動」的基本概念。所以對我們研究中解釋了極限運動的趨勢，讓我們知道了極限運動，也於我們的研究提供了極大的幫助，因此作為參考文獻。
Phenomenology and the Extreme Sport Experience	Eric Brymer, Robert D. Schweitzer		極限運動並非單純關於追求風險或死亡挑戰。參與者經常描述其帶來的深層轉變、自由感與生命意義，這些經驗超越了日常生活的限制。本書以詮釋學現象學視角，重新定位極限運動的價值，指出其不僅是冒險，更是一種提升生命的追求。	本書的內容與我們研究文獻探討的第一項重點相符。書中指出極限運動並非單純追求風險，而是帶來自由感與生命意義的經驗，讓我們知道了極限運動，也於我們的研究提供了極大的幫助，因此作為參考文獻。
Consuming			本書以量化角度探討極限運動員的消費行為，指出他們因	本書的內容與我們研究文獻探討的第一項重點相符。本書

Extreme Sports: Psychological Drivers and Consumer Behaviours of Extreme Athletes	Francesco Raggiotto		自願追求高風險情境而展現出不同於一般消費者的心理特質。作者運用心理學理論轉化至行銷研究, 分析心理驅動如何影響消費選擇, 並提供對「極限消費者」獨特心理與行為的深入洞察。	說明了極限運動者的消費觀念。所以對我們研究中理解「極限消費者」的心理與行為提供了幫助, 因此作為參考文獻。
田徑與校園極限運動	崔東霞 王晏 崔偉	化學工業出版社	《田徑與校園極限運動》是高等學校體育選項課教材之一, 結合作者多年教學經驗編寫而成。書中透過大量圖片介紹田徑、定向、攀岩、輪滑等運動的理論、活動形式與動作要領, 兼顧高校教學需求與愛好者自學使用。	本書的內容與我們研究文獻探討的第一項重點相符。書中結合作者多年教學經驗, 透過圖片介紹田徑、定向、攀岩、輪滑等運動的理論、活動形式與動作要領。所以對我們研究中理解極限運動的教學與實踐提供了幫助, 因此作為參考文獻。
極限·竇智孔	竇智孔	時周文化事業股份有限公司	《極限·竇智孔—陸海空運動日誌》是竇智孔於 2004 年推出的極限運動寫真工具書, 歷時八個月拍攝完成。書中呈現他親身參與衝浪、騎馬、越野車與飛行傘四項運動的歷程, 並提供各運動的入門知識與練習方法。與一般明星拍攝不同, 竇智孔全程親自挑戰, 過程中多次受傷卻仍堅持完成, 展現「運動是玩出來的」精神。此書兼具功能性與寫真特色, 特別是對衝浪有深入專業介紹, 旨在傳遞熱愛運動、享受生活的態度。	本書的內容與我們研究文獻探討的第一項重點相符。書中記錄竇智孔親身挑戰衝浪、騎馬、越野車與飛行傘的歷程, 並提供各運動的入門知識與練習方法。所以對我們研究中理解極限運動的實踐經驗與態度提供了幫助, 因此作為參考文獻。

網路文獻資料

文章名稱	作者	網站	重點摘要	
認識坡道	昱興科技	https://www.ocramps-asia.com/tw/about/39	半管坡道就是個半管就是半個球體。四分之一管就是球體或管道的四分之一, 此坡道僅設計有一個傾斜的一側。垂直坡道過渡坡度中完全垂直的任何坡道。發射坡道是較小物品。與四分之一管道不同, 這些坡道不包含頂部。磨軌盒和滑軌欄杆是為了卡招滑招而製作的。	
All Types of Skateboard Ramps Explained	sportistica	https://sportistica.com/types-of-skateboard-ramps/?utm_source	金字塔坡道為四面組合結構, 頂端設有平台, 可多方向滑行, 適合各類跳躍與翻轉動作。碗形坡道為封閉式四面坡道, 底部可為圓形或平坦, 能讓滑手快速加速。波浪坡道起伏連續, 提供衝浪般的滑行體驗, 可練習速度控制與旋轉技巧。脊型坡道由兩個背靠背的四分之一管構成, 無平台, 適合完成連續空中動作。起跳坡道呈弧形斜坡, 是最常見的滑板坡道類型, 主要用於空隙跳躍與翻轉。四分之一管近似 90° 弧形, 常見	

			於滑板場，可在坡緣或空中完成技巧。半管由兩個四分之一管組成，中間帶平坦區域，方便滑手來回滑行並完成空中動作。斜坡道為單側平坦斜面，可依角度與大小調整，適用於平地翻轉等技巧。垂直坡道在四分之一管頂端延伸直立部分，高可達 12 英尺，多見於大型滑板場。起跳板坡道為淺角直線坡，適合初學者練習低高度跳躍。滑入坡道則為無金屬邊條的四分之一管，用於累積速度。迷你坡道是半管縮小版，兩側過渡斜面配平底，適合初學者練習跳躍與邊緣技巧；巨型坡道則為高大垂直坡道，佔地廣、著陸區長，適合高難度動作。消磨箱為單側使用的箱型結構，主要用於磨板或滑行；箱型坡道帶平頂與邊條，用於滑行與磨板技巧；飛行箱由兩個帶弧度的起跳板與小平台組成，適合初學者練習新技巧；平板箱頂部平坦，可選擇帶邊條，用於磨板；趣味箱結合平頂、斜面與護欄，適合多種技巧；箱型跳台由兩至四個斜坡連接平台組成，適合練習滑行與翻轉，也適合初學者。欄桿類設施包括多種形狀：平護欄為水平金屬桿，用於滑行並連接多個起跳板；彎欄杆為弧形護欄，適合磨板技巧；折線欄桿中間有折角，滑手需控制重心完成平衡滑行，難度較高；斜欄桿為直線樓梯扶手，常用於滑行或磨板。	
Best Types of Skateboard Ramps	(discountramps, 2021)	https://www.discountramps.com/info/types-of-skateboard-ramps/a/b58/?srsltid=AfmBOorO7p1BBuErSriNwBqDFM5f9y7c6lXHeflicMDxRTGSeLBBwDj	起跳坡道是緩坡設計的基本坡道，可提供中等翻轉高度並適合空隙跳躍。箱型跳台是兩側起跳板連接平面，方便滑手連續組合翻轉與手滑技巧。波浪坡道以起伏曲線設計，幫助滑手控制速度並連續完成旋轉技巧。四分之一管是圓弧形坡道，可提供空中彈跳、過渡磨板及快速空中技巧的練習區。脊型坡道是背靠背的兩個四分之一管，允許滑手在空中連續過渡而保持動能。半管由兩個四分之一管組成，滑手可來回滑行累積速度並完成空中技巧。垂直坡道在四分之一管頂端加垂直延伸，確保滑手安全落回起跳角度。碗型坡道呈碗狀，讓滑手快速累積速度並安全獲得空中彈跳。金字塔坡道是頂部切掉的金字塔形結構，適合從任一側進入並完成平地或翻轉技巧。欄桿用於連接坡道，方便滑手在平地與坡道間進行磨板。	
花蓮1.2億元改善極限運動場不怕雨淋 縣府歡迎好手交流	王思慧2024	https://udn.com/news/story/7328/8441889	花蓮現有的極限運動場位於太平洋公園北濱段，2024年斥資1.24億元改善啟用，增設頂棚、圍欄與觀眾席，提供滑板、直排輪與BMX使用。縣府同時規劃於南區玉里鎮打造極限運動公園，未來將結合觀光舉辦國內外賽事。	
【花蓮】去到花蓮絕對不可以錯過的極限運動「北濱極限運動場」	妞新聞	https://www.niusnews.com/=P2juej09	台灣少有專為滑板、單車、直排輪等大眾極限運動設計的場地。花蓮北濱極限運動場規劃完善，是愛好者到訪必去的體驗地點。	
打造花蓮最炫目的地標 縣長徐榛蔚力拚太平洋公園極限運動	林秀貞2023	https://www.tcptw.com/local/2023/07/10/61693/	花蓮縣斥資1.24億元改善並啟用太平洋公園極限運動場，設置具有海洋意象的薄膜頂棚、移動式圍欄與觀眾席，並增加停車位，成為兼具比賽與練習功能的新地標。場地提供滑板、直排輪與極限自行車使用，縣	

場屋頂薄膜			府規劃結合觀光產業舉辦國內外賽事，並同步推動玉里鎮極限運動公園，打造更多元化的運動休閒空間。	
客家園區修復完工 花蓮首座極限運動場啟用	黃小琪2025	https://www.hakkatv.org.tw/news-detail/1739853028857333	花蓮縣府自 2024 年 3 月起投入 6000 多萬元改造吉安鄉南埔公園，打造客家文化園區，歷經颱風災損後於 2025 年正式啟用。園區除了展現客家意象，也設置花蓮首座碗型極限運動場，提供滑板、直排輪與特技腳踏車使用，成為新亮點。園區面積約 1.5 公頃，交通便利，未來盼透過休閒與運動帶動利用率，鄉親也期待增設更多安全設施，讓場地更完善。	
花蓮客家文化園區開工 南埔公園改建新增極限運動等	張祈2024	https://www.cna.com.tw/news/alog/202403260222.aspx	花蓮吉安鄉南埔公園啟用已 20 年，設施老舊，花蓮縣政府斥資新台幣 6420 萬元，自 2024 年開始改建為結合極限運動、親水設施及客家元素的客家文化園區，工程預計 2025 年 1 月完工。園區面積約 1.5 公頃，將新增碗型極限運動場、親水公園及客家特色建築設施，提供滑板、直排輪與特技腳踏車等使用，並作為未來客家文化活動的重要場地，兼具休閒、運動與文化功能。施工期間夜市活動不受影響，園區未來將成為全年齡層皆可使用的多元休憩空間。	
花蓮客家文化園區 全新完工啟用 客家處投入6千7百萬重新規劃客家文化會館 還包含南埔公園的休閒設施再升級	田德財、謝宗璋2025	https://www.ly.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=54301&pid=248704	花蓮縣客家文化園區位於吉安鄉，總面積約 1.5 公頃，歷經近一年整建後於 2025 年 2 月正式啟用。園區將原本老舊的南埔公園溜冰場升級為多功能極限運動場，提供特技單車、滑板與直排輪使用，讓吉安鄉親可就近體驗極限運動。此外，園區融合客家意象與裝置藝術，如馬背造型拱門與「世界客家地球儀」，兼具文化傳承與休閒娛樂功能，打造青銀共享、全年齡皆宜的舒適場域。	
玉里全齡運動公園正式動工！花蓮南區再添休憩新亮點	劉百瑞2025	https://www.watchmedia01.com/archives/423254	花蓮縣政府於 2025 年 9 月 17 日在玉里鎮動土建設「玉里全齡運動公園／極限運動場(暫名)」，第一期工程總經費 4,918 萬元，基地位於玉里榮民醫院北側，預計 115 年初完工。園區以全齡共享、安全友善與環境永續為核心，規劃國際級 PUMP TRACK 賽道、練習區、多功能草地、遮陽棚及公廁等設施，並預計增設環狀步道與綠帶串聯各主題區，兼具防災避難收容功能。此園區將為南區提供極限運動與休憩新亮點，延續北濱極限運動公園與吉安客家文化園區的運動場建設，推動花蓮北中南均衡發展。	
玉里全齡運動公園新建工程動工-打造南區休憩新據點	高哲偉2025	https://tw.news.yahoo.com/%E7%8E%89%E9%87%8C%E5%85%A8%E9%BD%A1%E9%81%8B%E5%8B%95%E5%85%AC%E5%9C%92%E6%96%B0%E5%BB%BA%E5%B7%A5%E7%A8%8B	花蓮縣政府於 2025 年 9 月 17 日在玉里鎮動土建設「玉里全齡運動公園／極限運動場(暫名)」，第一期「玉里極限運動場新建工程」經費 4,918 萬元，基地位於玉里榮民醫院北側，預計 115 年初完工。園區規劃國際規格 PUMP TRACK 賽道、練習區、多功能草地、遮陽棚及公廁，整體構想強調「全齡共享、安全友善、環境永續」，並預計串聯周邊 6 公頃腹地設置環狀步道與綠帶，兼顧防災避難功能。此園區將成為南區最大全齡運動公園，提供親子、青年與銀髮族友善休憩與極限運動空間，延續北濱極限運動公園與吉安客家文化園區的建設成果。	

		https://www.taiwanhot.net/news/focus/1108559/%E5%8B%95%E5%B7%A5-%E6%89%93%E9%80%A0%E5%8D%97%E5%8D%80%E4%BC%91%E6%86%A9%E6%96%B0%E6%93%9A%E9%BB%9E-112616894.html		
玉里全齡運動公園新建工程動工 打造南區休憩新據點	台灣好新聞 2025	https://www.taiwanhot.net/news/focus/1108559/%E5%8B%95%E5%B7%A5-%E6%89%93%E9%80%A0%E5%8D%97%E5%8D%80%E4%BC%91%E6%86%A9%E6%96%B0%E6%93%9A%E9%BB%9E-112616894.html	花蓮縣政府於 2025 年 9 月 17 日在玉里鎮動土建設「玉里全齡運動公園／極限運動場(暫名)」, 第一期「玉里極限運動場新建工程」經費 4,918 萬元, 基地位於玉里榮民醫院北側, 預計 115 年初完工。園區規劃國際規格 PUMP TRACK 賽道、練習區、多功能草地、遮陽棚及公廁, 強調全齡共享、安全友善與環境永續, 並預計串聯周邊 6 公頃腹地設置環狀步道與綠帶, 兼顧防災避難功能。此園區將成為南區最大全齡運動公園, 提供親子、青年與銀髮族友善休憩與極限運動空間, 延續北濱極限運動公園與吉安客家文化園區的建設成果。	
極限運動	中華民國奧林匹克委員會	https://www.tpenoc.net/sport/extreme-sports/	極限運動是指危險性較高、對技巧與體能要求高的運動, 包括滑板、極限直排輪、極限單車、滑浪、攀岩、跑酷、彈跳床及街舞等, 其特色在於結合空中動作、邊緣平衡與創意表現, 滑板融合街頭文化, 直排輪與單車強調技巧動作, 而街舞則強調爆發力與華麗肢體表現, 近年已成為全球及台灣流行的運動潮流。	
極限運動精神	中華民國極限運動協會	http://www.xgame-tw.org/main/xgame_history/group_edit.php?lang=zh_tw	極限運動(Extreme Sports)源自歐美, 「extreme」意指極限, 強調人在自然環境中挑戰自我。其特徵包括: 結合戶外自然場域, 如高山、溪流、街道和海洋; 大眾化, 重點在對器材的控制而非體格或速度; 高度個人化, 強調技術、勇氣與冒險精神; 以及作為組合運動項目的統稱, 包括滑板、直排輪、極限單車、攀岩、雪板、街道競疾等。主要動作分為空中技巧與邊緣平衡, 選手可自由創造新動作, 使挑戰性與觀賞性兼具。極	

			限運動提供身心愉悅與健康，也成為二十一世紀追求刺激與自我突破的新興運動潮流。	
--	--	--	--	--