

宜蘭縣112學年度學校實施戶外教育計畫

子計畫二-1：學校實施戶外教育方案申請表

申請學校	玉田國小	
計畫名稱	立足山稜登聖母•綠波來襲抹茶山	
課程實施地點	<input type="checkbox"/> 跨縣市 地點： <input checked="" type="checkbox"/> 無跨縣市 地點：宜蘭縣礁溪鄉聖母登山步道(三角崙山)	
課程屬性	<input type="checkbox"/> 搭配部定課程延伸實施，結合領域、單元： <input checked="" type="checkbox"/> 屬於校訂課程設計規劃，校訂課程名稱：玉田好野人	
課程實施類型	<input checked="" type="checkbox"/> 生態環境 <input checked="" type="checkbox"/> 人文歷史 <input checked="" type="checkbox"/> 山野探索 <input checked="" type="checkbox"/> 休閒遊憩 <input type="checkbox"/> 社區走讀 <input type="checkbox"/> 場館參訪 <input type="checkbox"/> 職涯教育 <input type="checkbox"/> 水域活動	
課程實施單位	<input type="checkbox"/> 班級 <input type="checkbox"/> 班群 <input checked="" type="checkbox"/> 學年	
課程是否搭配外部協作師資(請逐一詳列所屬單位及姓名)	<input type="checkbox"/> 是 (協作師資所屬單位及姓名：) <input checked="" type="checkbox"/> 否	
計畫	計畫目標	一、善用縣內校外教學模組資源，落實戶外教育真諦。 二、強化在地環境與孩子的連結，重視體驗課程實踐。 三、鼓勵師生走出戶外實際體驗，達成全人教育目標。 四、引領師生對戶外環境之共鳴，培養愛鄉愛土情懷。
	落實 SDGS 指標	SDG 15 保育陸域生態 15.4 在西元2030年以前，落實山脈生態系統的保護，包括他們的生物多樣性，以改善他們提供有關永續發展的有益能力。
	對應九年一貫能力指標(6年級適用)	社1-3-1 瞭解生活環境的地方差異，並能尊重及欣賞各地的不同特色。 社1-3-3 了解人們對地方與環境的認識與感受有所不同的原因。 社4-3-2 列舉人類社會中出現過的主要宗教活動、類別及信念。 綜1-3-2 參與各項活動，探索並表現自己在團體中的角色。 健4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 健7-2-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。

對應12年
國教核心
素養、學
習重點
(1~5及
7~9年級
務必使用)

領域核心素養	健-E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 社-E-A2 敏覺居住地方的社會、自然與人文環境變遷，關注生活問題及其影響，並思考解決方法。
學習內容	健-Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 健-Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。 健-Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 健-Bc- II -1 暖身、伸展動作原則。 健-Ca- II -1 健康社區的意識、責任與維護行動。 社-Cb- II -1 居住地方不同時代的重要人物、事件與文物古蹟，可以反映當地的歷史變遷。
學習表現	健-2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 健-2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 健-4d- I -1 願意從事規律身體活動。 健-2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 社-2a- II -1 關注居住地方社會事物與環境的互動、差異與變遷等問題。

- 一、實施地點：聖母登山步道。
- 二、辦理時間：預計112年11月份辦理。
- 三、實施對象：本校一至六年級所有師生。
- 四、參與人數：135人 (學生 95人、教師20人、家長20人)
- 五、任務分工：

計畫要點

職稱	姓名	負責工作
校長	郭又方	綜理、指導本計畫之相關規劃
教導主任	陳姿吟	研擬本計畫之執行細節、掌控計畫執行進度、經費整體運用之掌握、學校參訪事宜之規劃
總務主任	施文彬	租車、各相關器材準備、採購事宜、鐘點費之核銷
教學組長	張玫蘭	師生分組、行程勘查、規劃、安全掌控、活動攝影
學務組長	陳月華	計畫實際執行之策畫、資料彙整、各會議記錄、檢討、計畫執行人員之調度
導師及科任教師	吳家維 陳妙秋 張虹瑩 邱敏芝 吳婉瑜 楊子誼 吳美秀	各戶外教育地點之資源了解、學習重點掌握、製作學習單、學生戶外體驗秩序控制、實際勘查
護理師	吳色珠	活動之緊急傷害處理

- 六、風險評估與安全管理機制：

「安全是戶外教育成功的基礎」戶外教育鼓勵大家走出去真實的世界學習，藉此學會承擔風險、評估危險因子，做好安全防護並懂得保護自己、他人與環境；但在學習階段，為了讓大眾能走出課室外，如何在真實的戶外環境中快樂地學習，必須透過有效的風險管理與評估機制，確保安全。本校戶外教育自主學習課程試辦計畫安全風險管理機制如下：

(一) 活動前的風險評估和安全整備：行前檢整作業

1、人力組織：玉田國小戶外教育推動小組(如上任務分工表)

2、風險管理

成員建檔：本次參與成員有家長、全校師生，學童身心狀況平日皆建檔，行前確認身體狀況，攜帶必備藥品與健保卡。

(1) 行前準備：此行教學活動地點為聖母登山步道。

(2) 行前教育：共同閱覽林道守則暨管制事項，指導團隊應行規範。

(3) 場地會勘：透過行政窗口連繫確認古道、廟宇、交通路線。

(4) 評估檢核：以(附件一)進行戶外教育可行性及風險評估。

(5) 突發狀況：遇不可抗力的天災等因素，先行說明處置方式。

3、先備課程實施：體能提升計畫

由於登山過程是緩緩的走在坡道上，就如同在平地快走或慢跑是屬於有氧運動的一種，所以心跳會加快，呼吸變喘，腿會酸都是因有氧運動所產生的生理現象(因為涉及範圍包括：肺，心臟，呼吸及血循環系統，所以又稱為心肺運動)。

在提升學生體能計畫中，將透過以下幾種心肺運動來提升心肺功能：

1、慢跑：剛開始只要將速度控制在跑起來時呼吸有些微喘即可，時間可以30分鐘為主。若無法持續慢跑30分鐘，也可以跑走交替方式進行，操場就是學校最佳的運動場地。

2、快走：慢跑對有些體能較弱者，就可以改為強度較低的快走，相對安全度也較高。

3、騎單車：騎單車對鍛鍊腿部力量相當有幫助，是提昇爬坡很好的運動。若有些緩坡路線更能有效訓練大腿的力量，但須提醒學生，騎單車之前一定要先把座墊高度調整至適合自己的高度，以減少膝蓋的負擔及其他意外傷害。

4、階梯：上下樓梯，也是個非常好的運動，也很符合爬山時的運動模式。上樓梯可以訓練大腿爬坡的力量，下樓梯則跟爬山時下坡相似。只要找到一處大約100公尺長的階梯，每次以30分鐘為主來回上下樓梯反覆訓練，利用上樓梯時訓練心肺功能及腿部力量，下樓梯就如同休息。

5、跳繩：跳繩是一種能夠訓練到全身肌肉的運動，多跳繩可以避免骨質疏鬆，又能舒壓促進心理健康。而且和跑步相比，跳繩對於關節的刺激較小，並且可以增加關節靈活度，甩繩可以靠自己控制速度，因此是一項老少咸宜的有氧運動。

平地運動只能做為輔助，鍛鍊爬山體能最好的效果還是要多走入山林。以上5項心肺運動各有優缺點，建議學生每項運動交叉輪替進行既可提昇運動樂趣，又可降低單一運動的傷害。每次至少持續30分鐘，每週規律進行2~3次，持續6週後心肺功能將會有明顯的改善。

鼓勵學生使用「運動紀錄表」，記錄自己的運動體能提升狀況，進行自我檢視。

※運動紀錄表的使用

運動記錄表

月	日	星期	運動前心跳	主要運動內容	運動後心跳	開始時間	持續時間	特殊反應記錄

(二) 活動中的風險預防和安全維護：團隊紀律作業

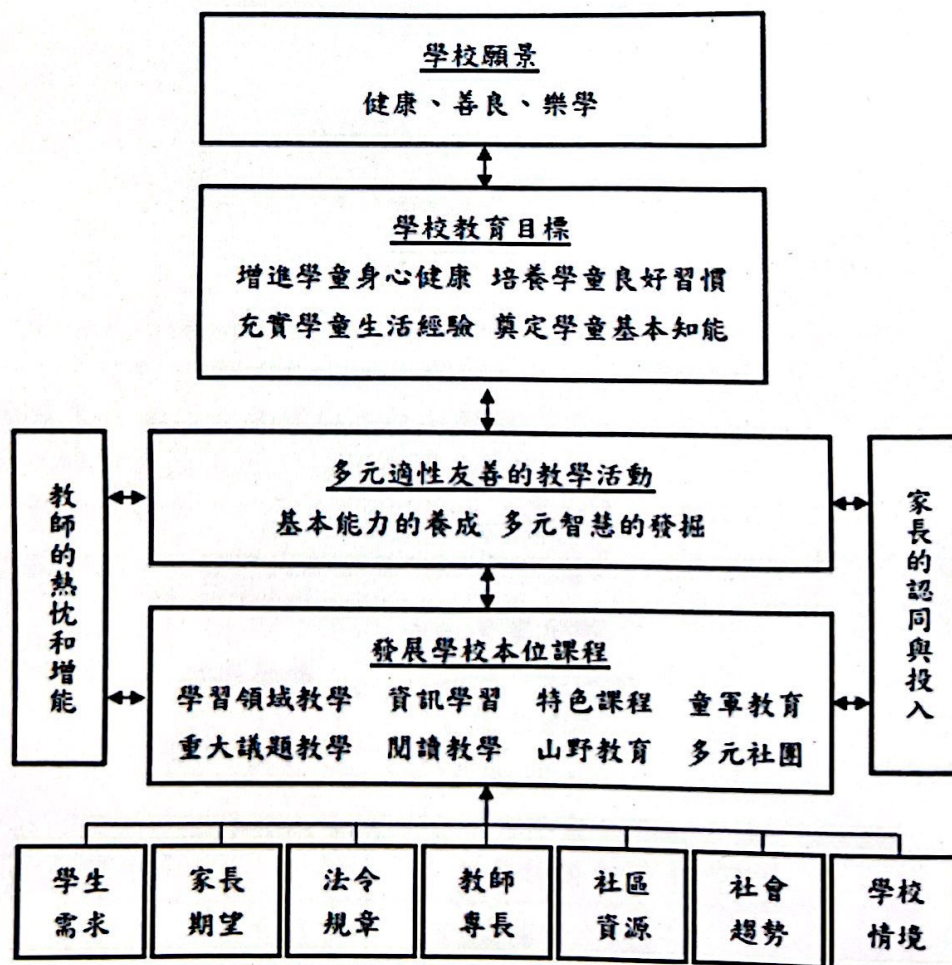
1. 出發前依本校辦理戶外教育活動程序檢核表(附件二)完成檢核。
2. 遇緊急狀況，即刻與家長、學校聯繫，並依規定通報。
3. 傷害發生時，於第一時間進行適當處置。
4. 運用緊急救難裝備，並視傷害狀況決定是否送醫。

一、課程計畫

(一) 課程架構

本校從願景、教育目標、教學活動以至本位課程之建構圖像如下：

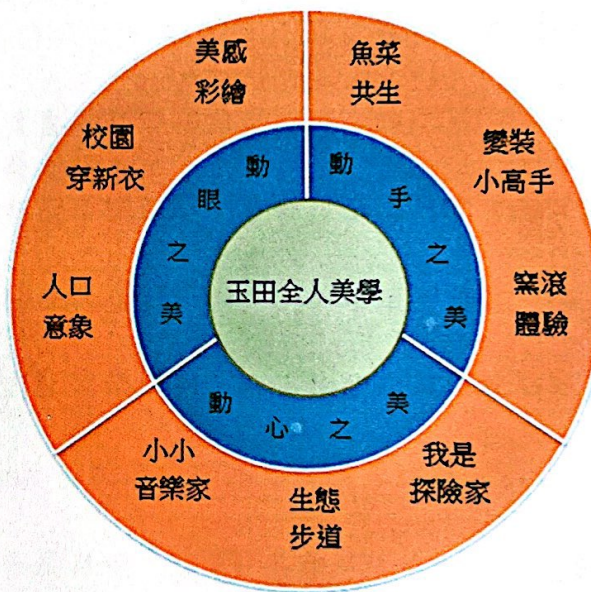
實施內容



在學校本位課程中，可發現童軍教育及山野教育是非常關鍵之一環，此次計畫之執行亦緊扣此部分來實施。

(二) 設計理念

「學生的學習不應只局限於教室裡，課程必須能延伸到戶外」及「讓校園的各角落都能成為學習教室」，為符應這樣的理念，並結合「宜蘭即是一座大教室」之概念，玉田國小無論在校園各學習角落整體規劃或在地課程的設計上，均融入了「戶外教育」的理念。本校為擴大課程之分享，亦建構了「身、心、手、眼」的全方位課程設計，達成均衡發展的全人教育目標。這樣的理念即是希望將學習場域擴大至戶外，讓學生能體驗大自然的奧妙。另外，藉由這過程，期待能讓「宜蘭囡仔」能在最自然、多元的情境中培養良好的品格與生活態度，讓孩子能全面充分參與，透過系統性課程體驗的潛移默化，讓孩子們在活動中體悟服務的精神，重視團隊合作與榮譽，建立良善的品格與生活態度。



此次的計畫執行，亦呼應玉田全人美學架構中「探索」、「生態步道」及「動眼之美」之內涵，期待從聖母登山步道的自然環境探索、生態觀察及沿途的天主宗教文化之體驗，讓孩子更擴大視野，進而愛護自己的故鄉，能為美好的故鄉環境而努力。

二、教學流程表：

實施時間	教學活動名稱	教學內容	師資
8:00~8:30	行前準備	1. 學習單發放 2. 當日行程介紹 3. 緊急流程說明	班級導師 行政人員 志工家長
9:00~12:00	聖母登山步道	1. 說明天主堂的歷史 2. 徜徉聖母登山步道、森林萬幻適其所	班級導師 行政人員 志工家長
12:00~13:00	休憩充電	能量補給	班級導師

13:00~14:00	聖母登山步道	1. 認識沿途植物 2. 無痕山林	班級導師 行政人員 志工家長
14:00~16:00	綜合討論	分享心得	班級導師 行政人員
活動後	學習心得	學習單書寫、影片回顧	班級導師

活動設計

課前準備：

1. 在本校課程架構基礎下，適度運用本縣校外教學模組之資源，將可資利用之資源做一番檢視，並透過教師間充分的討論，決定走讀之路線。配合校訂課程，走讀山林與社區，帶領孩子踏查社區環境之自然、生態、產業，透過自然環境的摸索、生態系統的探查、產業結構的認識，明瞭社區的各個面向，並透過此次戶外教育的機會跨出玉田社區，比較家鄉與其他地區的差異。
2. 概略準備SDGS永續發展目標議題。
3. 依各處組織充分分工，開始進行各項事務之準備（詳如前述任務分工）。
4. 學生—戶外教育自主學習課程之學習任務：
 - (一) 師生參與感之提升：
 1. 師生共同思索相關參觀場域，並利用便條貼寫下後，一起討論最貼近主題的地點。
 2. 上網搜尋參觀場域的相關資料，例如場域的內容、導覽時間、學習資源等等。
 3. 透過網路上查到的場域電話，打去詢問場域導覽的相關事宜，例如導覽內容等等。
 4. 使用 google map 查詢場域的距離與通車時間，以規劃相關行程、時間和動線。
 5. 教師說明永續發展目標 SDG 15 保育陸域生態---15.4 在西元2030年以前，落實山脈生態系統的保護，包括他們的生物多樣性，以改善他們提供有關永續發展的有益能力。
 - (二) 行前分組：
 1. 規劃分低中高三組報告主題。
 - (一) 低年級—登山的好處與注意事項
 - (二) 中年級—聖母登山步道沿途景色
 - (三) 高年級—聖母登山步道的路線與歷史故事
 2. 依據口頭報告分組，於出發前準備好發表內容與海報，以小組合作方式進行學習。

課中教學：

【活動一】聖母登山古道—快樂向前行

行前影片簡介聖母登山步道，在日本攝影師小林賢伍的鏡頭下，化為夢幻的「臺灣の抹茶冰淇淋山」。抹茶山真正名字叫三角崙山，為蘭陽五大名山之一，也是台灣小百岳，沿途細細觀察便能發現大自然的驚喜。

【活動二】登山準備與注意事項

1. 登山裝備認識與選擇、背包內容與調整。
2. 登山杖運用、休息步法與呼吸調節、突發狀況與預防。
3. 認識聖母朝聖地、聖母山莊及登山步道之歷史起源。

【活動三】統整活動

學習單填寫與影片或簡報製作。

戶外教育課程，目的在引領孩子走出教室，走入生活，找出並發揮自己的專長與潛能。於是我們希望透過戶外教育課程，讓孩子從多元的課程，找出自己最感興趣或專長的項目，在高山中展現自我，作為一個「成長儀式」，不僅提升學習興趣與深廣度，對生命也有更深刻的啟發。

備註：

1. 實際行程之實施，請老師掌握此次活動之教學重點。
2. 參訪過程師生安全充分掌握，讓師生快快樂樂出門，平平安安回校。
3. 重視學生參訪過程對於環境的感受、體驗，也強調團體參與的紀律。
4. 聖母登山步道之探索設施鼓勵學生參與，但不做強迫，讓身心靈達到自然放鬆的境界。

課後反思與評量：

1. 老師運用多元的方式能充分瞭解學生在此次活動的收穫與感受。
2. 老師做簡易「教學歷程與省思」表，透過各領域之討論會議來分享。
3. 透過聖母登山步道課程之體驗，進一步審視本校課程之整體架構與實施狀況，並做可能之檢討與修正。

後續延伸課程：完成學習單、日記或製作成影片心得並能做分享。

相關參考教材網址：聖母登山步道

https://recreation.forest.gov.tw/Trail/RT?tr_id=009

評量與回饋機制

能完成學習單、日記或心得並能做分享。

預期成效

- 一、教師能認識與應用校外教學模組資源，融入教學和學習，讓戶外教育理念充分實踐。
- 二、學生可透過戶外教育的影響，獲得全神貫注、強烈、愉悅滿足與想像創意，進而引發高峰經驗。
- 三、提供縣內可供學校和社區充分討論的戶外學習資源，讓師生及社區民眾更能認識故鄉。
- 四、藉由戶外教育之體驗，擴展師生美感教育，逐步深化人文素養。
- 五、將學校課程基地的平台延伸發展，融入社區的地方人文、自然景觀和特殊產業等，提供孩子更多的戶外美感體驗。
- 六、透過戶外教學之體驗，增進學生自信，也藉此提供學生多元學習機會，為其開創更多成功學習之關鍵。
- 七、繼續引領宜蘭戶外教育分享之風潮，以期邁向特色學校之行列。

經費概算表

如附件

承辦人 **教師兼教導主任 陳姿吟**

主任 **教師兼教導主任 陳姿吟**

校長 **校長郭又方**

宜蘭縣玉田國民小學辦理戶外教育可行性及風險評估表

壹. 戶外教育可行性評估：

基本條件	● 領隊及協同領隊人力是否充足？	是	否
	● 學生負擔經費是否恰當？	是	否
	● 學生是否會期待本次校外教學活動？	是	否
	● 教師對於本次教學是否有工作或心理上的負擔？	是	否
時間	● 日期是否與學校行事衝突？(考試、發表會等)	是	否
	● 日期是否遭遇特殊停課？(補假、民俗假日等)	是	否
	● 舉辦時機是否符合課程進行？	是	否
	● 課程及活動進行時程是否充裕？	是	否
	● 課程活動之安排是否過多？過於緊湊？	是	否
地點	● 距離是否太遠(車程過久)？	是	否
	● 行經道路是否有可能塞車之路段？	是	否
	● 行經道路近期是否曾發生無法通行之事故？	是	否
	● 下車後(停車場、公車站)步行距離是否太遠？	是	否
主要教學場域 教學關聯性	● 與教學之領域單元是否相關？	是	否
	● 是否涉及領域或議題課程的真實呈現(主學習)？	是	否
	● 是否提供領域或議題課程的延伸補充(副學習)？	是	否
	● 是否有助於前項以外的學習(輔學習)？	是	否
	教學方式 <input type="checkbox"/> 導覽、參觀 <input type="checkbox"/> 實作、體驗 <input type="checkbox"/> 其他		

註：本表由評估人依主觀意識填記，僅供辦理校外戶外教育活動可行性評估之檢核參考，非關決策之依據。

貳. 宜蘭縣玉田國小辦理戶外教育風險評估表：

<p>● 帶隊人力是否充足（填入人數）？ <input type="checkbox"/>教師 <input type="checkbox"/>家長 <input type="checkbox"/>護理人員 <input type="checkbox"/>小隊輔 <input type="checkbox"/>小組長</p>	是	尚可	否
依行程特性評估			
<p>● 天候是否恰當（恰當者畫✓）？ <input type="checkbox"/>氣象預報 <input type="checkbox"/>季節因素 <input type="checkbox"/>地形因素 <input type="checkbox"/>其他</p>	是	尚可	否
天氣因素綜合考量			
<p>● 行經道路是否有潛在危機（就所知填記，符合者畫✓）？ <input type="checkbox"/>大雨後山地 <input type="checkbox"/>陡坡 <input type="checkbox"/>狹路 <input type="checkbox"/>土石流潛勢區 <input type="checkbox"/>曾發生崩塌 <input type="checkbox"/>交通流量過大 <input type="checkbox"/>其他</p>	是	尚可	否
畫記越多越不利			
<p>● 活動場域管理單位：<input type="checkbox"/>政府機構 <input type="checkbox"/>企業公司 <input type="checkbox"/>公益團體 <input type="checkbox"/>個人 <input type="checkbox"/>無</p>			
<p>● 活動場域如為民間場域，是否合法經營？是否辦妥相關登記？</p>	是		否
<p>● 活動場域是否投保「公共意外責任險」？是否有相關保障措施？</p>	是	未查證	否
<p>● 近期是否為重大傳染病流行期？（如腸病毒、流感等）</p>	是		否
<p>● 活動場域是否處於前項傳染病之高風險區域？ 活動場域是否即為高風險場域或易生群聚效應之場域？</p>	是		否
<p>● 活動場域管理單位是否處於正常管理狀態？</p>	是	尚可	否
<p>● 活動場域若處於山坡地，坡地是否安全（如坡度、步道）？</p>	是	尚可	否
<p>● 活動場域是否鄰近危險水域（如無人看管之溪塘、海域）？</p>	是	尚可	否
<p>● 活動場域如有水域，防護或救生措施是否充裕（如圍籬、救生設備、救生員或現場管理員）？</p>	是	尚可	否

註：本表僅供辦理校外戶外教育活動可能風險之檢核參考，非關決策之依據。

附件二

宜蘭縣玉田國民小學辦理戶外教育活動程序檢核表

活動名稱或地點：

實施日期： 月 日

編號	檢核項目	填記	備註
1	提出校外教學申請	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 免辦	
2	發下校外教學活動報名表暨家長同意書	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 免辦	
3	製作校外教學參與人員暨保險名冊	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 免辦	
4	製作、發放收費單，並收取學生費用	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 免辦	
5	行前勘查(視實際狀況自行評估辦理)	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 免辦	
6	實施行前安全教育	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 免辦	
7	校外教學分組教學及安全維護管理	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 免辦	
8	校外教學當日人員課務處理	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 免辦	
9	營養午餐異動處理	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 免辦	
10	未參加學生之安置(事先提供學生名單)	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 免辦	
11	備妥簡易醫療用品	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 免辦	
12	辦理活動保險、租車、購置門票及相關採購	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 免辦	
13	車輛安全檢查(完成出發前檢查及逃生紀錄)	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 免辦	
14	逃生演練	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 免辦	
15	指導學生完成相關作業及批閱	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 免辦	
16	辦理經費核銷及進行檢討	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 免辦	

※本表請自申辦活動即開始依執行實況填記。

教育部國民及學前教育署補助計畫項目經費表(子計畫二-1)

申請單位：玉田國小

計畫名稱：立足山稜登聖母・綠波來襲抹茶山

計畫期程：112年8月1日至113年7月31日

計畫經費總額：40000元，向國教署申請補助金額：40000元，自籌款：0元

經費項目	計畫經費明細			
	單價(元)	數量	總價(元)	說明
交通費	6500	4	26000	依實核支
膳費	80	135	10800	
印刷費	2000	1	2000	學習單、成果印製等碳粉、紙張
雜支	1200	1	1200	文具等其他未列之辦公事務費。
合計			40000	業務費得依實相互勻支

承辦單位：陳姿吟

主(會)計單位：江明惠

機關學校首長：郭又方

教師兼
教導主任
陳姿吟

幹事兼
會計人事
江明惠

校長
郭又方

宜蘭縣辦理戶外教育實施計畫學校申請案審查作業表 (子計畫二-1)

學校名稱	玉田國小				
學校基本資料	1. 112學年核定學校類型： <input checked="" type="checkbox"/> 一般地區學校 <input type="checkbox"/> 非山非市地區學校。 2. 全校班級學生數： <u>6</u> 班 <u>95</u> 人。 3. 弱勢學生人數： <u>36</u> 人，佔全校學生比率： <u>37.8</u> % (含低收、中低收、原住民、身心障礙、新住民)				
審查項目	指標	配分	自評分數	審查小組核定分數	備註
一、計畫目標性及完整性	1. 成立工作小組。 2. 計畫內容符合「教育部國民及學前教育署補助實施戶外教育要點」目標及補助範圍。 3. 計畫完整周延，具體可行。 4. 經費運用合宜。 5. 適切的風險評估與安全管理機制。	20	19		
二、課程特色性	1. 課程(活動)規劃與在地特色及學校課程(校訂或彈性課程)結合。 2. 課程規劃優先發展、深化學校本位之課程及教學。 3. 有配合之作業單或學習單。 4. 有配合之教學活動及教學補充資料。	20	18		
三、專業成長性	1. 借重參訪或體驗活動解說系統之專長，帶動師生體驗欣賞及創作風氣。 2. 協助學校師資專業成長。	15	14		
四、資源整合性	結合校外各場館戶外教育策略聯盟及學校教學優勢共同推展，能運用教育部或本縣戶外教育資源整合網路平台成果，以提升戶外教育實施成效。	15	14		
五、普遍務實性	課程務實推展戶外教育，能使多數學生普遍受惠，發揮最大教育價值。	15	14		
六、永續發展性	戶外教育之進行考量學校永續發展原則，發展各學年縱向規畫，建立戶外教育支持體系，確保戶外教育安全流暢。	15	14		
合計		100	93		

承辦人：教師兼教導主任 陳姿吟

主任：教師兼教導主任 陳姿吟

校長：校長 郭又方

審核小組委員：