

宜蘭縣 110 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	宜蘭縣立吳沙國中	
計畫名稱	超越自我-聖母山莊步道登山挑戰	
課程屬性	<input checked="" type="checkbox"/> 搭配部定課程延伸實施，結合領域、單元：童軍-野外求生、體育-體能訓練、健康教育-急救教育、社會-地方文史與環境道德涵養 <input checked="" type="checkbox"/> 屬於校訂課程設計規劃，校訂課程名稱：文化探索專題	
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 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	
課程是否搭配外部協作師資	<input checked="" type="checkbox"/> 是 (協作師資所屬單位及姓名：潘亮安/台灣走透休閒事業股份有限公司-總教練) <input type="checkbox"/> 否	
計畫目標	<p>一、透過實地踏查，使學生認識在地家鄉人文與生態環境特色，增進對鄉土文化的了解與自然環境保育的知能。</p> <p>二、透過中登山活動，鍛鍊體能、促進身心健康。</p> <p>三、結合各領域學習相關知識與任務指派收集(聖母山莊沿途登山之美)方式融入戶外教育活動，增進學生對知識學習的趣味與熱情。</p> <p>四、邀請家長共同參與，增進親子和諧互動的機會。</p> <p>五、透過九年級畢業前的自我挑戰及於會考後的一系列體能、野外求生、團體合作等知識技術學習，以期增進學生的自發互動共好的理念。</p>	
對應 12 年國教核心素養、學習重點 (1~3 及 7~9 年級務必使用)	領域核心素養	<p>綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向的影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。</p> <p>綜-J-C1 探索人際關係，規劃、執行服務學習和戶外活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>

		<p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>社-J-B3 欣賞不同時空環境下形塑的自然、族群與文化之美，增進生活的豐富性。</p>
	學習內容	<p>童 Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。</p> <p>童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。</p> <p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>地 Ca-IV-3 聚落地名的命名與環境、族群文化的關係</p> <p>公 Bc-IV-2 日常生活規範與文化有什麼關係？</p>
	學習表現	<p>2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。</p> <p>3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>社 2b-IV-2 尊重不同群體文化的差異性，並欣賞其文化之美。</p>

計畫要
點

一、實施地點：宜蘭縣礁溪鄉聖母山莊步道(規劃路線：學校集合、裝備檢查→搭車至五峰旗風景區涼亭→五峰旗瀑布→聖母朝聖地→聖母亭→通天橋→聖母山莊→能量補給/心得分享與活動→通天橋→聖母亭→聖母朝聖地→峰旗風景區涼亭→回校)

二、辦理時間：於九年級會考後於 111 年五月底至六月初辦理。

三、實施對象：九年級同學、學校教職員及家長

四、參與人數：預計 65 人 (學生 47 人、教師 13 人、家長 5 人)

五、任務分工：

(一) 教務處：行程規劃、課程統籌與主執行。各領域召集人統整領域學習內容，於會考後進行聖母山莊登山相關主題式教學。

(二) 學務處：行程安全宣導、協助執行。

(三) 總務處：交通聯繫、保險、用餐事宜。

(四) 導師：隨班協助完成各項教育活動任務。

(五) 其它(護理師、工友)：協助緊急處理突發狀況

六、風險評估與安全管理機制：

1. 安全訓練與課程：行前山野教育、野外求生、安全防護課程(健康教育、童軍、行前活動課程)。

2. 安全風險管理機制與緊急應變措施：

(1) 全程校護隨隊，並於隊伍前中後三段備有急救箱。(2) 全程無線電隨時保持聯繫，預防意外發生時之即時調派各項救援。

實施內
容

一、教學簡要流程：

(一) 行前教育：1. 基本體能培養。2. 各領域於教學時建立相關知識以利進行闖關內容。3. 分組團隊合作。4. 基本戶外安全觀念建立。5. 邀請相關專家以演講互動方式讓同學認識所要達成之戶外教育任務。

(二) 課程執行：登山團隊合作運用、活動結束後之各領域課程後續銜接進行。

二、課程計畫

(一) 課程架構



(二) 設計理念:結合學校文化與各領域知識的連結進行課程活動設計,利用手機或平板載具拍攝沿途相關指定內容,並於後續各領域課程中可進行即時回饋與內容討論。

三、活動設計

(一) 準備活動

1. 行前活動:基本體能培養、各領域於會考後課程教學建立相關知識以利進行當日活動運作、分組團隊合作、熟悉平板載具以利進行分組闖關社群回饋、基本戶外安全觀念建立、行前說明會。
2. 準備工作:體能訓練、各項登山器具準備與野外求生知識學習。





3. 教學示例(以綜合領域為例):

宜蘭縣吳沙國中 108 學年度綜合活動課程設計

教材來源	改編	改編者	陳增仙
參考資料	1.林務局無痕山林網站教材 高雄縣鳳西國中黃淑貞老師設計-「山林趴趴走」單元 2.羅東國中鄭伊伶老師野外求生教材		
主題單元	活力補給站	實施年級：	九上 教學時間：
單元名稱	無痕山林		2 節
學習目標	1.透過活動讓學生了解無痕山林的基本概念。 2.能體會無痕山林的重要與意義。	評量重點	1.能認真參與活動並參與討論。
能力指標	綜 4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。	融入議題	環境教育

教學活動	教學資源
<p>壹、準備活動</p> <p>一、教師部分：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.準備海報紙、動物圖卡、彩色筆、膠水、剪刀。 2.無痕山林 ppt <p>二、學生部分：分組活動。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、山林趴趴走 (35')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.先帶領學生思考無痕山林可能的意義。 2.每組發給一張海報紙、一組動物圖卡、膠水、彩色筆，用彩色筆畫出自己喜歡的山林樣貌，並且將所有的動物圖片貼到適合的位置。 3.接著將海報翻到背面，在中間挖一個洞，象徵步道的開闢。 3.每個組員輪流將海報紙從頭部往腳部穿過，完成之後回到座位。 4.接著讓同學討論： <ol style="list-style-type: none"> (1)為了親近山林，人類對山林造成什麼傷害？ (2)為了降低傷害與干擾，到自然環境作客該注意什麼禮節？ <p>二、無痕小學堂(30')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師發給各組白板筆與小白板，各組輪流選擇“無痕小學堂簡報”上的題目並回答。 2.分組競賽，看哪一組獲得最高分。 	<p>海報紙、動物圖卡、彩色筆、膠水、剪刀</p> <p>無痕山林 ppt 白板筆、小白板</p>
<p>三、無痕達人(25')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.讓學生觀賞「呼叫妙博士-新森活-無痕山林」的影片，並且請學生記錄影片中提到的七項行動準則。 2.教師統整無痕山林概念，讓學生想想對影片中的哪一部分印象最深，並想想無痕的概念如何應用在日常生活中。 3.露營達人小測驗，測試一下學生是否已具備無痕的概念。 	
<p>教學注意事項： 此單元活動較多，教室須排出空位才能進行。</p>	

(二) 發展活動

1. 活動課程當日集合再次提醒注意事項，並每小隊分配隨行教職員督導活動流程順利進行及安全。



2. 各小隊利用平板載具收集各領域所指定之任務。

2-1 各領域學習任務內容：

@自然、視覺-觀察路途中的植物，收集拍攝造形特殊的植物。

@綜合:無痕山林-拍攝路途中的自然變化(如落石等)、撿拾路途垃圾並記錄；行前隨身物品的規劃購置(登山杖、水、個人藥品、隨身糧食、野炊物品等)、小組團體合作互相扶持。

@社會:欣賞、找尋紀錄聖母朝聖地、聖母山莊起源、特色、宗教文化與在地關連。

@健體:依照自己的身體狀況適當調整最舒適的動作，並以小組團體合作互相扶持；能對突發狀況(如蜜蜂叮咬、受傷、身體不適)做第一時間立即處置並知會教師。

3. 定點地方休息時補充水分及精神，並由教師進行山野教育相關知識。



4. 至最後一站聖母山莊時進行課程總回顧、簡易野炊體驗、各組登山挑戰心得分享、任務資料整理上傳於社群平台與許願。



5. 活動當日時間與流程：

活動內容	時間	地點	備註
學校出發集合及行前裝備檢查	07:35~ 08:00	表演廣場	
吳沙國中→五峰旗風景區涼亭前	08:00~ 08:30	五峰旗瀑布區	
五峰旗風景區涼亭→聖母亭	08:30~ 09:00	聖母亭	1 欣賞瀑布 2 補水休息
聖母亭→通天橋	09:00~ 10:10	通天橋登山口	補水整裝
通天橋→聖母山莊	10:10~ 12:30	觀景台	登頂呼喊願望
能量補給/心得分享	12:30~ 13:30	聖母山莊	用餐休息 心得分享
聖母山莊→通天橋	13:30~ 14:30	通天橋	
通天橋→聖母朝聖地	14:30~ 15:30	聖母朝聖地	休息
聖母朝聖地→五峰旗風景區涼亭	15:30~ 15:40	五峰旗瀑布區	
回程	15:40~ 16:00	吳沙國中	返回學校

(三) 回饋與反思

- 活動結束後各領域課中欣賞、討論其他組所收集之任務資料、分享活動心得於社群平台。
- 課程活動工作小組進行課程檢討與修正以利後續經營。

預期成效

- 透過步道健走，鍛鍊體魄，培養刻苦耐勞、不畏艱辛、堅持努力的勇敢精神與毅力，完成國中體能挑戰的成年禮。
- 透過本土實察增進學生對家鄉的認識，覺察人與自然、人與鄉土的關

係，進而能以實際行動愛護鄉土與自然。

三、各領域發展學校本位特色課程，教導學生利用手機平板載具請蒐集、紀錄聖母山莊步道之美，並藉由後續課程的統整，讓知識貼近生活化。

四、以手機平板載具及網路社群平台的討論交流，提升學生資訊應用於學習之能力。

五、建立本校戶外教育之模組形式(結合綜合、健體、自然、社會與彈性領域)，以利後續規劃加深加廣本校戶外教育方案。

經費概
算表

如附件

承辦人：

代理教師兼任
教學組長 卓聖倉

主任：

教師兼任
教務主任 陳欣怡

校長：

校長許志成

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：宜蘭縣立吳沙國中				
計畫名稱：超越自我-聖母山莊步道登山挑戰				
計畫期限：110年8月1日至111年7月31日				
計畫經費總額：47,000元，向國教署申請補助金額：47,000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
外聘講師鐘點費	2,000	6小時	12,000	外聘講師鐘點費或內聘講師鐘點費6小時(邀請山野專家為同學介紹相關野外注意事項與知識技能，預計講師姓名：潘亮安(前輕艇國手)現職：台灣走透休閒事業股份有限公司-總教練經歷：蘇帆海洋文化藝術基金會-專案經理、台北海洋科技大學講師、攀岩運動場館的攀岩確保手、抱石攀岩運動教練、獨木舟教練、龍舟教練、各級學校的多元戶外活動教練。)依實核支
交通費	5,000	2台	10,000	依實核支。遊覽車當日來回學校-五峰旗瀑布停車場。一台35人*2台(參加人數預估65人)
材料費	300	50人	15,000	依實際參加人數核支，綜合領域課程所需材料費(野炊材料、簡易登山杖製作材料、露營教學用品等)、講座野外求生體驗所需材料(繩索等)
膳費	80	65人	5,200	依實核支
保險費	20	47人	940	依實核支
印刷費	2,000	1式	2,000	學習單、成果印製等碳粉、紙張
雜支	1,860	1式	1,860	文具、紙張等其他未列之辦公事務費。
合計			47,000	業務費得依實相互勾支
承辦單位：卓聖倉 教學組長 教師兼代 教務主任 陳欣怡				
主(會)計單位： 幹事兼任 會計員 陳潔瑩				
機關學校首長： 校長許志成				

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	宜 蘭 縣 立 吳 沙 國 中				
學校基本資料	1. 109 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>8</u> 班 <u>151</u> 人。 3. 弱勢學生人數： <u>78</u> 人，佔全校學生比率： <u>51.66</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	18		
二、課程特色性	1. 課程(活動)規劃與在地特色及學校課程結合。 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	13		
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	13		
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	13		
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	13		
合計		100	88		

承辦人  卓聖倉

主任：

校長：

 校長許志成

 教師兼任 教務主任 陳欣怡

審核小組委員：