

105 學年度教育部國民及學前教育署

補助實施戶外教育計畫

子計畫四

我讀 我騎 我感三貂角
成果報告書

宜蘭縣南屏國民小學

106 年 7 月 3 日

子計畫四：宜蘭南屏國小學 105 學年度辦理

「我讀 我騎 我感三貂角」成果報告書

壹、量之分析：

一、105 學年度教育部國民及學前教育署補助實施戶外教育計畫成果績效表

直轄市、縣(市)：宜蘭縣；期程：105 年 8 月至 106 年 7 月

(三)學校實施戶外教育費用(子計畫四)

月份	計畫/活動/ 研習名稱	地點	對象	人數	執行經費 (元)
11	我讀 我騎 我感 三貂角	福隆、猴硐、 十分、三貂嶺	南屏、宜蘭、 竹林國小師生	34	40,000

二、教材研發(如附件)

貳、質之分析

一、活動辦理之課程內涵與成效、過程檢討、問題解決策略、成員滿意度調查

方式或問卷樣本、活動照片：如附件成果冊及成果影片。

二、對於本次戶外活動滿意度相關統計

- 非常滿意：28 人，82.35%。
- 滿意：5 人，14.70%。
- 不滿意：1 人，2.94%。
- 非常不滿意：0 人，0%。

附件一

宜蘭縣 戶外教育資源整合案－教學運用回饋表

辦理學校	宜蘭縣南屏國小	教學者	南屏國小：蔡尚旻、張玉佩老師 宜蘭國小：洪雅玲、林芳如老師 竹林國小：賴盈如、李宗和老師
實施班級	資優資源班	教學日期	105/11/10-11
運用路線主題	我讀 我騎 我感 三貂角	回饋日期	105/11/10-11
回饋向度	項目內容&建議	是否達成	反思與回饋
1、行前規劃 與教育	1. 教學計畫擬定及事前與行政、家長或講師人員充分溝通	<input checked="" type="checkbox"/> 完全達到 <input type="checkbox"/> 部份達到 <input type="checkbox"/> 未達到	如附件
	2. 提供活動手冊（包含課程目標、行程、活動方式或講義等）	<input type="checkbox"/> 完全達到 <input checked="" type="checkbox"/> 部份達到 <input type="checkbox"/> 未達到	如附件
	3. 指導學生做事前準備（含先備知識、學習目標說明及引起動機等）	<input checked="" type="checkbox"/> 完全達到 <input type="checkbox"/> 部份達到 <input type="checkbox"/> 未達到	如附件
	4. 路線場勘及安全評估	<input checked="" type="checkbox"/> 完全達到 <input type="checkbox"/> 部份達到 <input type="checkbox"/> 未達到	如附件
2. 教學設計 與實施	1. 教學設計之多樣性及與課程之連結性	<input checked="" type="checkbox"/> 完全達到 <input type="checkbox"/> 部份達到 <input type="checkbox"/> 未達到	如附件
	2. 鼓勵學生多觀察、多思考、並提出個人觀感與疑惑	<input checked="" type="checkbox"/> 完全達到 <input type="checkbox"/> 部份達到 <input type="checkbox"/> 未達到	如附件
	3. 真實教學與原教學規劃或設計之相符性	<input type="checkbox"/> 完全達到 <input checked="" type="checkbox"/> 部份達到 <input type="checkbox"/> 未達到	預定活動日期依天氣預報可能陰雨，故經三校帶隊教師行前會議多次討論後，因安全考量，決定改採雨天備案。
	4. 充分運用場域資源，真實接觸體驗，培養與環境的友善互動	<input checked="" type="checkbox"/> 完全達到 <input type="checkbox"/> 部份達到 <input type="checkbox"/> 未達到	如附件

	5. 安排課程觀察員，提升課程品質	<input checked="" type="checkbox"/> 完全達到 <input type="checkbox"/> 部份達到 <input type="checkbox"/> 未達到	每校二位帶隊教師，相互觀察課程活動成效，隨時提醒與修正。
3. 場域服務與支援	1. 專業及充足師資提供 (如：專業性與教育性、師資與學生數比例是否合宜)	<input checked="" type="checkbox"/> 完全達到 <input type="checkbox"/> 部份達到 <input type="checkbox"/> 未達到	如附件
	2. 充足之教學資源提供	<input checked="" type="checkbox"/> 完全達到 <input type="checkbox"/> 部份達到 <input type="checkbox"/> 未達到	如附件
	3. 適宜之場域空間與動線規劃	<input checked="" type="checkbox"/> 完全達到 <input type="checkbox"/> 部份達到 <input type="checkbox"/> 未達到	如附件
	4. 多樣化的學習活動安排	<input checked="" type="checkbox"/> 完全達到 <input type="checkbox"/> 部份達到 <input type="checkbox"/> 未達到	如附件
4. 學習評量與回饋	1. 針對課程觀察結果及師學的回饋意見，進行回顧檢討	<input checked="" type="checkbox"/> 完全達到 <input type="checkbox"/> 部份達到 <input type="checkbox"/> 未達到	如附件
	2. 預期學習目標達成狀況	<input checked="" type="checkbox"/> 完全達到 <input type="checkbox"/> 部份達到 <input type="checkbox"/> 未達到	如附件
	3. 藉各種方式引導學生做意義連結與同儕分享 (小組分組、心得寫作與發表等)	<input checked="" type="checkbox"/> 完全達到 <input type="checkbox"/> 部份達到 <input type="checkbox"/> 未達到	如附件
5. 學習記錄與成果	條列式說明並以附件方式羅列於後		如附件成果冊及成果影片
6. 其他建議事項	(其他對本次教學規劃與實施建議)		

附件二

宜蘭縣優質戶外教育活動檢核表

學校名稱：南屏國民小學 填表日期：106.6.30

檢核項目	檢核細項	達成情形 (擇一勾選)			備註：指標補充說明	學校依計畫補充並說明活動特色
		已達成	部分達成	未達成		
教學目標擬定	1. 可運用場域資源，以達成領域教學目標	✓			指非單純遊樂式的活動，可連結場域資源和領域教學目標，以深化領域學習內涵。	台灣東北海岸三貂角位於宜蘭縣與新北市交界，有其特殊的地理位置、地質、地形、生態，與發展歷史上的代表性，除書本內容介紹外，是相當值得帶學生實地深入認識的在地特色地點。因此本戶外教育課程計劃將所學與現實環境及實務相互結合，帶領學生走入社區，踏進實境，親身去感受，建立自身與環境的連結以及友善的關係。
	2. 可促進學生和環境連結，擴展學習經驗	✓			不受限於課堂教學，讓學生由對環境之體驗，進而拓展視野及學習經驗。	
	3. 教學目標多元且具多面向（包含感受、探索、體驗、操作、理解…等）	✓			教學目標有不同面向、層次之設計，如感官經驗、概念學習、問題解決及價值觀養成等，讓學生學習多元能力。	
	4. 建立學生和環境友善的關係	✓			運用場域資源特色，提昇學生和環境良性互動的強度，例如：感受自然與人文的美、敬畏自然力量、關懷生命、願為守護環境而行動。	
	5. 建立學生和他人友善互動關係	✓			透過課程學習尊重不同觀點與文化差異，願意協助、服務他人，也願意接受協助。	
課程方	6. 有系統的課程主軸架構，避免零碎分散的活動行程。	✓			充分運用及配合場域資源特性，以核心議題或領域關鍵概念為主軸，引導學生深入體驗與探索。	本課程係由南屏、宜蘭、竹林三校資優資源班教師一同規劃擬定，以三貂角為活動地點，共同

檢核	檢核細項	達成情形 (擇一勾選)			備註：指標補充說明	學校依計畫補充並說明活動特色
案規畫	7. 以學生為主體的課程規劃，重視啟發而非教導、強調互動而非灌輸。	✓			課程的設計可創造美的感受，新奇的情境，引發學生探索的熱忱。	規畫出此融入語文、社會、自然、健體、藝文，及綜合活動等不同領域內容，並由六年級帶領五年級採異質分組方式領導才能培養的「我讀 我騎 我感三貂角」戶外教育課程活動設計，並期藉由本次活動經驗延伸為每學年常態性宜蘭縣國小資優生交流共學活動。
	8. 課程規劃兼顧穩定和彈性，營造學生多元能力表現的情境和機會。	✓			課程設計可引發學生學習興趣、營造學生可表現的情境，並建立其自主學習的自信和喜悅。	
	9. 結合場域資源特色，透過多樣化的活動（觀察、體驗、探究、調查…），引導學生主動學習。	✓			鼓勵學生主動蒐集場域資訊，對場域特性有整體性之瞭解，不是片斷的認識。	
	10. 以小組合作方式進行活動，強化同儕互動機會，並且讓每個人都有展現的空間。	✓				
場域選擇及安全準備	11. 具備學習資源的場域，如：自然生態場域、歷史文化館所、藝文展覽、地方產業活動...等。	✓				本課程活動設計充分結合當地自然與人文特色，並予當地特色，大眾運輸線能搭乘互為搭配，饒富趣味性、知性、美學、人文與教育之意涵，亦兼顧各種人身安全考量。
	12. 軟硬體設計應與學生背景或學習經驗、關切事物、生活模式產生連結。	✓				
	13. 各項設施與設計具當地特色，或具綠能設計、趣味性、知性、美學、人文與教育之意涵。	✓				
	14. 軟硬體的規劃、設計與管理制度，能以人身安全為優先考量。	✓				
	15. 完成活動場域和路線的安全評估，以及緊急事件處理和應變的準備。	✓				

檢核	檢核細項	達成情形 (擇一勾選)			備註：指標補充說明	學校依計畫補充並說明活動特色
參加數量統計	16. 全年辦理場次:1場 17. 全年參加教師數(含行政人員):15師 18. 全年參與班級數:3班 19. 全年參加學生總人數:28生 20. 全年參與家長數:6人	✓				

承辦人核章：

處室主任核章：

校長核章：

一、福隆踏查課程計畫

沙雕走讀識福隆 單車宿營綠足跡								
課程領域	綜合活動 社會健體 自然科技	綜合活動 自然科技 社會領域	自然科技 藝術人文	綜合活動 健康體育	健康體育	語文領域 自然科技		
小主題	認識 東北角	行程 規劃	宿營 準備	地之 考驗	水之 考驗	火之 考驗	風之 考驗	成果 發表
時間	80 分鐘	80 分鐘	80 分鐘	120 分鐘	80 分鐘	160 分鐘	160 分鐘	120 分鐘
目標	一、認識東北海岸地形 二、認識東北海岸漁村發展歷史 三、認識東北海岸植物	一、認識綠色運輸 二、行程綠色運輸搭乘規劃 三、宿營菜單設計	一、認識戶外活動穿著與防曬 二、與夥伴完成帳棚搭設練習	一、閱讀火車時刻表並購票 二、東北海岸地形地貌實查 三、東北海岸漁村漁港探訪	一、東北海岸生態實查 二、小組完成印象福隆沙雕創作	一、與夥伴完成帳篷搭設與拔營 二、宿營菜單設計與料理 三、冬季大三角找一找	一、單車騎乘安全與交通規則 二、通過21 Km 破風考驗	一、應用簡報彙整個人活動紀錄 二、應用五感紀錄個人活動感受
主要教學活動	台灣東北海岸地與植物 與現在福隆海濱漁村過去	小組宿營菜單設計 綠色運輸	戶外活動自我保護 造窩運動試試看	海岸漁村訪查 海岸地形實察 丟丟銅出發囉	印象福隆創作 海岸生態實查	觀星悄悄話 美味大廚師 我搭我的窩	21 Km 破風考驗	活動回饋與分享
教學資源	電腦 相關網站	電腦 相關網站	防曬用品 戶外衣著 帳篷	相機	沙雕工具	帳篷 食材 料理工具	單車	紙筆 電腦
評量	一、了解福隆海濱漁村發展歷史 二、了解台灣東北海岸地形分布 三、了解福隆海濱植物種類	一、了解綠色運輸種類並思考如何配合行程相互搭配 二、綠色運輸搭乘時間規劃	一、了解戶外活動穿著與防曬 二、與夥伴完成帳棚搭設練習	一、會閱讀火車時刻表並自行購票 二、完成海岸地形地貌實查紀錄 三、完成石城至福隆海岸漁村走讀	一、東北海岸生態實察紀錄 二、小組合力完成福隆印象沙雕設計與創作	一、夥伴一起完成帳篷搭設與拔營 二、小組一起設計營養菜單、食材採購與料理	一、了解交通規則與單車騎乘安全 二、完成福隆—石城—二貂角21K破風單車考驗	一、應用五感紀錄個人活動感受 二、彙整活動紀錄完成「福隆札記」

二、福隆踏查兩天備案課程調整後計畫

沙雕走讀識福隆 單車宿營綠足跡								
課程領域	綜合活動 社會健體 自然科技		綜合活動 自然科技 社會領域	自然科技 藝術人文	綜合活動 健康體育	健康體育	語文領域 自然科技	
小主題	認識 東北角	行程 規劃	宿營 準備	地之 考驗	心之 考驗	火之 考驗	風之 考驗	成果 發表
目標	<ul style="list-style-type: none"> 認識東北海岸漁村發展歷史 認識東北海岸植物 認識東北海岸地形 	<ul style="list-style-type: none"> 宿營菜單設計 行程綠色運輸搭乘規劃 認識綠色運輸 	<ul style="list-style-type: none"> 宿營菜單設計 與夥伴完成帳棚搭設練習 認識戶外活動穿著與防曬 	<ul style="list-style-type: none"> 東北海岸漁村與山城探訪 東北海岸地形地貌實查 閱讀火車時刻表並購票 	<ul style="list-style-type: none"> 團隊一起完成任務克服挑戰 	<ul style="list-style-type: none"> 宿營晚餐料理與分享 	<ul style="list-style-type: none"> 通過21 Km破風考驗 單車騎乘安全與交通規則 	<ul style="list-style-type: none"> 應用簡報彙整個人活動紀錄 應用五官紀錄個人活動感受
主要學動	<ul style="list-style-type: none"> 福隆海濱漁村過去與現在 台灣東北海岸地與植物 	<ul style="list-style-type: none"> 小組宿營菜單設計 綠色運輸 	<ul style="list-style-type: none"> 造窩運動試試看 戶外活動自我保護 	<ul style="list-style-type: none"> 海岸漁村與山城訪查 海岸地形實察 丟丟銅出發囉 	<ul style="list-style-type: none"> 團隊互助合作 	<ul style="list-style-type: none"> 美味大廚師 	<ul style="list-style-type: none"> 21 Km 破風考驗 	<ul style="list-style-type: none"> 活動回饋與分享
評量	<ul style="list-style-type: none"> 了解福隆海濱植物種類 了解台灣東北海岸地形分布 了解福隆海濱漁村發展歷史 	<ul style="list-style-type: none"> 綠色運輸搭乘時間規劃 配合行程相互搭配 了解綠色運輸種類並思考如何 	<ul style="list-style-type: none"> 與夥伴完成帳棚搭設練習 了解戶外活動穿著與防曬 	<ul style="list-style-type: none"> 完成石城至福隆海岸漁村走讀 完成海岸地形地貌實查紀錄 會閱讀火車時刻表並自行購票 	<ul style="list-style-type: none"> 計與創作 小組合力完成福隆印象沙雕設 東北海岸生態實察紀錄 	<ul style="list-style-type: none"> 與其他校夥伴一起分享美味料理 組員相互合作完成晚餐料理 	<ul style="list-style-type: none"> 破風單車考驗 完成福隆—石城—貂角21K 了解交通規則與單車騎乘安全 	<ul style="list-style-type: none"> 彙整活動紀錄完成「福隆札記 應用五官紀錄下個人活動感受

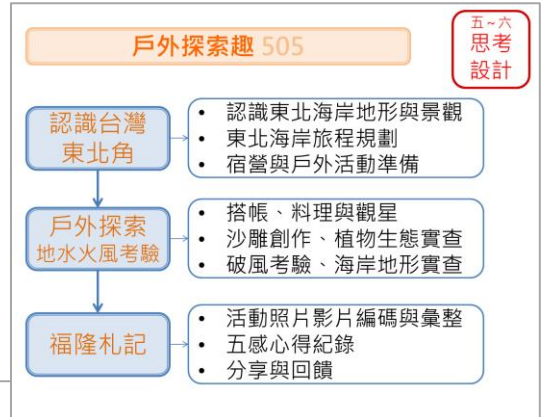
三、學習歷程

• 105.9 課程介紹與說明

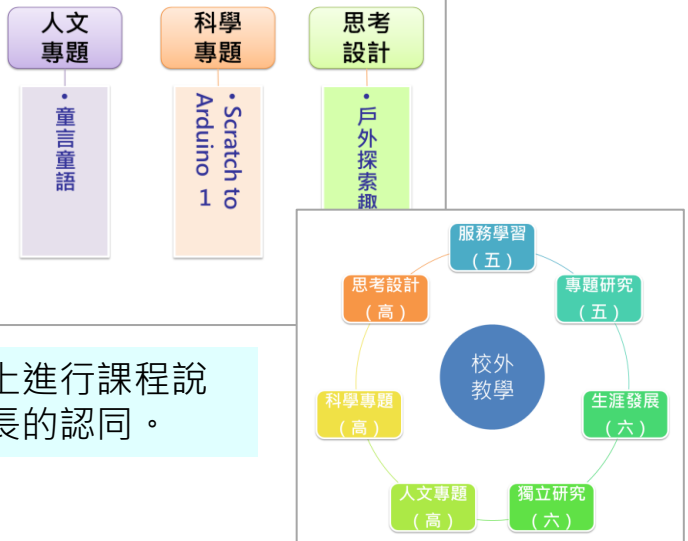


學校資優班課程採選課制，本學期新開戶外探索課程採系列方式來編排課程，每個單元安排都與戶外踏查相扣合。

學期初選課說明，還有點忐忑，不知有多少學生願意接受這樣的課程挑戰。



高年級(上)共同課程教材編選



當然，最重要的還是要在班親會上進行課程說明，聽聽家長的看法，也爭取家長的認同。

• 105.9 學生旅程規劃



認識福隆：旅程規劃參考資料

- [東北角暨宜蘭海岸國家風景區熱門景點](#)
- [東北角暨宜蘭海岸國家風景區](#)
- [東北角暨宜蘭海岸國家風景區觀光資訊網](#)

課堂上先說明踏查目標，也讓學生參與踏查行程規劃，先請學生上網蒐集與閱讀相關資料，提醒學生團體行程安排需注意的事項，再試著排出自己覺得合適的行程。



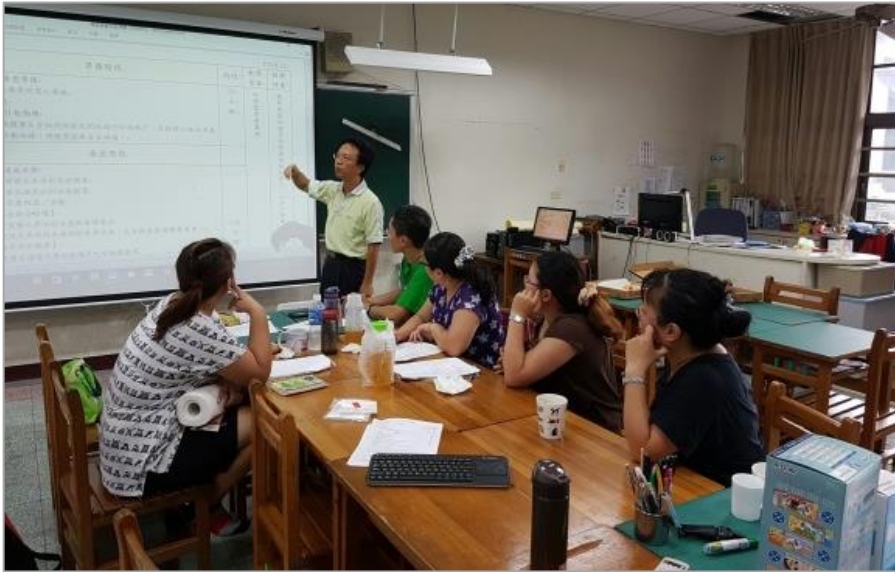
20公里(腿力養成班)

福隆火車站(約2km)*舊草嶺自行車隧道(約3km)*石城觀景區(約4.5km)*折返福隆車站方向·遇福隆國小右轉(約0.5km)*沿台2線旁騎至東興街後右轉東興宮(約1.5km)*榕情步道(約1km)*龍門吊橋(約4km)*鹽寮海濱公園(約4km)*龍門吊橋(約1.5km)*福隆火車站

發現有學生雖然閱讀過相關資料，但卻不易彙整綜合出自己的想法，不知這是否和只求標準答案捨卻個人意見的教育制度有關？

當學生上台分享個人行程規畫後，教師就會帶著大家逐一進行討論與評估，納入參考者，就會列入後續勘查與確認行程項目。

• 105.9 教師場地勘查



團隊教師將踏查課程在宜蘭縣資優教師社群分享，馬上獲得其他學校認同與興趣，表示希望能夠一起加入。

由於參與師生人數暴增近卅人，許多原先的安排就要重新討論規劃。



團隊教師就師生初步規劃的行程實地進行場地勘查，路線安全要注意，踏查目標要兼顧，飲水補充、用餐與休息處都要評估，腳踏車隊行駛順序也要納入考量。大家一同將各種可能狀況充分討論後，決議一起分擔所有風險，只為給學生一個充實的戶外踏查學習經驗。



• 105.9 台灣東北海岸地形認識與比較

1.地之考驗：1-4 海岸地形比較

海岸地形是受到海水的作用力，也受到氣候的影響，和來自陸地所帶來的泥沙影響，而形成侵蝕與堆積等不同的地形。

沉降海岸地形
 山脈與海岸線、東北季風吹向平行，海岸線較平直海灣及海崖的地形。

斷層海岸地形
 山脈與海岸線垂直，多為懸崖峭壁，不適合天然港灣。因為海蝕作用盛行，造成海蝕洞、海蝕平臺、海岬、單面山地形等；海岸又因斷層作用，崖壁緊鄰海岸。

VS

三貂角

東北角海岸地形以三貂角為界，以北是沉降海岸地形，在東北季風風的侵蝕作用影響下，形成多海岬、海灣及海崖的地形。以南為斷層海岸地形。

沉降海岸和離水海岸滴基本定義，沉降海岸：陸地下降↓抑或海平面上升↑。離水海岸：陸地上升↑抑或海平面下降↓。

以三貂角為界，以北是沉降海岸地形，以南是斷層海岸地形。

以三貂角為界，以北是沉降海岸地形，以南是斷層海岸地形。

以南--斷層海岸地形

山脈與海岸線、東北季風吹向平行，海岸線較平直，多海蝕平台、單面山地形。

與「斷層海岸地形」之不同

1.地之考驗：1-4 海岸地形比較

斷層海岸
 東部海岸，斷層緊臨深海，高在300~1200公尺。又冬季迎東北季風，夏、秋季常為颱風首衝，海蝕地形顯著，因地勢陡峻，崩壞頻繁，侵蝕劇烈，河流沖積旺盛。

三貂角
 東北角海岸以三貂角為界已北為沉降海岸，以東為斷層海岸。

沉降海岸
 北部海岸東北季風侵襲與海蝕作用影響下此段海岸曾先被侵蝕後沉水，再被堆積後離水，又再被侵蝕，因此形成很多海岬、海灣及海崖的地形，是本島海岸最曲折的一段。

學生閱讀完海岸地形資料後，擷取出摘要，再用自己的方式來說明與比較。

• 105.10 台灣東海岸植物認識與介紹準備

105 福隆札記(鎮嶺)

2.生之考驗：2-1 福隆海岸植物實察(1)

林投樹
 整棵樹是由氣生根堅實地固定到地面來支撐，它的葉子有著鋸齒的邊緣，也是山地植被帶的植物。

林投花
 是雌雄異株，具有非常不同的雄花及雌花。
 雄花：花朵小，散發香氣，且花期短，只持續一天。
 雌花：頗如鳳梨。

林投果
 果實可食用，處理方式為榨汁，清涼消暑，也能當成中藥使用。



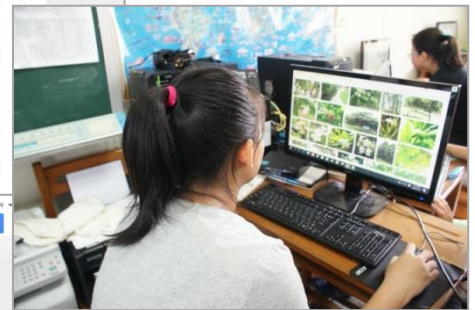


105 福隆札記(家寧)

2.生之考驗：2-1 福隆海岸植物實察

海芒果(山欖仔)

主要生長地為熱帶沿海的砂地上或近海的河流兩岸。
 高可達 10 公尺，徑 15~30 公分。
 海欖果為常綠小喬木，全株含有白色有毒乳液，而當中種子毒性為最強因長相相似芒果，有許多人因誤食而致命。

105 福隆札記(昕荷)

木麻黃科

木麻黃科包括3-4屬大約70種，主要分布在中南半島、澳大利亞和太平洋島嶼一帶，中國有引種，主要作為南方沿海防風固沙林帶、鹽鹼地改良和乾旱地區造林。




105 福隆札記(卓偉)

2.生之考驗：2-1 福隆海岸植物實察

馬鞍藤

馬鞍藤又名厚藤，是一種常見於熱帶地區的旋花科牽牛花屬多年生匍匐生草本植物。馬鞍藤的葉先端明顯凹陷或是接近兩裂，厚藤生長在海灘較高的地區並且能在含鹽的環境生長。



馬鞍藤

- 內含元素：福隆海岸植物照片二幅，每人介紹之植物不可相同。
- 參考網站：[探索東北角](#)

105 福隆札記(曉有)

認識福隆：

相思樹(學名：Acacia saligna) 原產於澳洲野公園和市場。

屬於常綠喬木，樹刺、種子、幼苗的真正的葉子，真葉是二回羽狀複葉，在相思樹長大之後，葉子會退化成假葉。因為相思樹生長在較乾旱的地區，為了減少水分蒸發量，必有自我保護的機制，跟仙人掌一樣。假葉是鐮刀狀且互生，花金黃色，聞起來有淡的香味。花萼約為花冠的一半長，有著淡綠色的花瓣。



查詢海岸植物資料後，寫下三種植物的摘要，準備踏查時進行尋找與介紹給同學認識。

• 105.10 帳棚搭設練習



老師還找了玩家來介紹帳棚搭設的技巧，認識露營相關裝備，各校老師再評估還需添購那些設備。



老師們回到學校還沒有十足把握，又再利用課餘時間練習二次，掌握到搭帳棚時的步驟與技巧，才能帶領學收進行練習。

當學生實際觸摸到帳篷後，情緒也開始嗨起來，整個感覺和先前資料查詢摘要時完全不一樣；大家費了九牛二虎之力終於把帳篷給搭設完成。

• 105.10 菜單開設與說菜練習

福隆宿營菜單食材討論

福隆之美宿營料理

- 11/10(四) 午餐
- 11/10(四) 晚餐:說菜與分享
- 11/11(五) 早餐

宿營料理考量事項

- 經費預算
- 食材取得便利性
- 食材保鮮
- 食材的營養均衡
- 食材料理方式
- 烹調器具
- 組員烹飪能力與合作

11/10(四) 午餐

飯捲: 貴妃、鮭魚、燻雞、牛肉、德國香腸、燒肉
海鮮(蛤蜊)濃湯(煮/泡)、飯捲(不同風味)、水果

11/10(四) 晚餐討論

- 經費預算
- 食材取得便利性
- 食材保鮮
- 食材的營養均衡
- 食材料理方式
- 烹調器具
- 組員烹飪能力與合作
- 器具操作

● 卓昕寧組

- 煎牛/豬排
- 蛋炒飯
- 水果
- 檸檬紅茶/飲料

● 嬭宥組

- 炒咖哩拉麵
- 火鍋
- 水果
- 檸檬紅茶/飲料

11/10(四) 消夜

11/11(五) 早餐

吐司、抓餅、起司片、肉鬆、玉米粒、蛋、鮭魚罐
三合一飲品、水果

電茶壺

飲食金字塔



每日飲食指南



當課程進入菜單開設，學生的情緒也更為高漲，提醒考量事項後，小組員每人搶著分享自己的美食經驗，再逐步討論出一道道令人驚豔的菜色，聽過同學上台說明後，就有人開始期待與想像當天美味料理。

梁幼祥眷戀系列--好運酸梅露

說菜練習參考影片



老師們考慮到既然這是跨校活動，當然就是要分享與合作，因此每一小組要準備一道足量的料理與大家分享，為了讓每個人充分了解，所以還要派人上台「說菜」，讓別人知道這道料理中所包含的食材與其中的小故事。

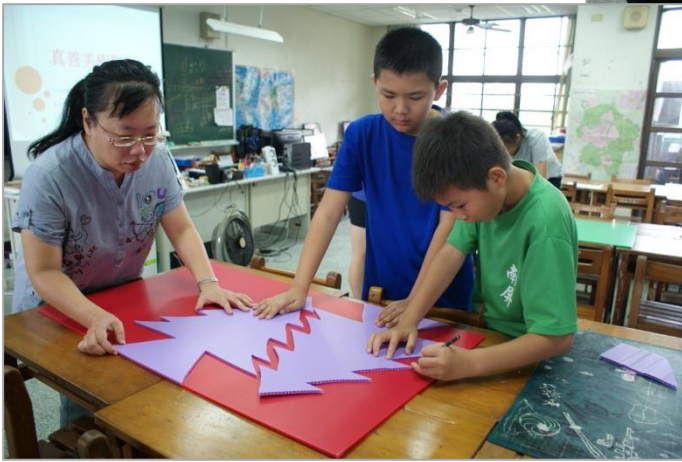
• 105.10 戶外活動裝備說明



戶外活動首重安全，安全來自充分的準備與足夠的裝備，教師將本次活動區分出必要與可替代裝備，帶領學生認識並實際操作裝備，再討論那些裝備可如何替代，最後建立起個人裝備表單，回家依此準備個人行李。



• 105.10 真善美樹說明與製作



• 105.11 行前會議與雨天備案



活動前一週，老師們又開了一次行前會議，確認所有流程與細節，只是見到天氣預報活動當天可能會下雨，不過大家還是決定再等等看，期待有機會轉晴。還約定下週一再一起決定是要延期還是進行課程活動調整，也暗示學生要有心理準備。



11/11(五) 東北角踏查雨天備案

時間	行程
06:30 YMCA	起床、盥洗 早餐(清粥小菜, 每人50元)+竹林肉鬆+罐頭 收拾行李
08:30	離開YMCA
福隆車站(09:00)	● 停留35分鐘欣賞人文面貌(探礦演進史、 侯硤車站(09:25)
侯硤車站(09:25)	
侯硤車站(10:17)	● 10:10集合, 準備搭10:17往十分火車 ● 10:47到達十分車站後讓學生在老街吃午 ● 100元餐費(金額僅參考用, 請各校自行決 ● 11:30集合, 出發前往十分瀑布
十分車站(10:47)	
十分老街(11:30)	
十分瀑布(13:20離開)	● 十分老街、遊客中心、十分瀑布
十分火車站(14:30)	
十分車站(14:40)	● 14:55-15:30 等待轉車
三貂嶼車站(14:55)轉車	● 歇腳
三貂嶼車站(15:34)	
宜蘭車站(16:55)	



105/11/10(四) 東北角踏查雨天備案 天冷、要多穿件衣服

時間	行程
羅東火車站(07:57) 宜蘭火車站(08:09)	快樂出發 竹林帶兩桶礦泉水、卡式爐一組、 宜備帶1箱水、卡式爐1組
福隆火車站(09:00)	至YMCA放行李 上洗手間、應付礦水、買便當、租腳踏車(戴單車帽)
福隆火車站(09:00-09:30)	至YMCA放行李 上洗手間、應付礦水、買便當、租腳踏車(戴單車帽)
福隆火車站(10:00)	破風行動開始(發輕便雨衣、運動飲料、便當、餅乾或點心?)
福隆火車站(15:30)	上洗手間、還腳踏車、到便利商店補充餐分
福隆火車站(15:30) 福隆遊客中心(15:50)	參觀福隆遊客中心
福隆遊客中心(15:50) 前往YMCA(16:30)	
YMCA	<ul style="list-style-type: none"> 盥洗 吃晚餐(烤肉, 每人150元) 竹林炸醬麵+宜蘭義大利麵+南屏飲料 真善美撰寫 拉桌遊(各校自備) 宜備: 拉空、絨毯密碼、原木形色棋、現代藝術 竹林: 拉空、矮人礦坑、借書 南屏: 禮物、SET、拉密、 觀星 消夜(竹林阿舍乾麵、宜蘭泡麵、南屏泡麵)

活動前三天，老師們又密集開了多次線上會議，因跨校活動考量後續找不到共同時間，所以活動如期辦理只是進行課程調整，採行雨天備案，需再向學生說明並安撫其情緒。

• 105.11.10 啟程



在陰雨綿綿的天候中，搭上學生決定的車班出發了，列車上和他校同學會合，初次見面，彼此表情還是有點靦腆。

老師在心中一直默默祈禱，希望福隆天氣能放晴，至少不要下雨。

• 105.11.10 破風21K也要挑戰破雨

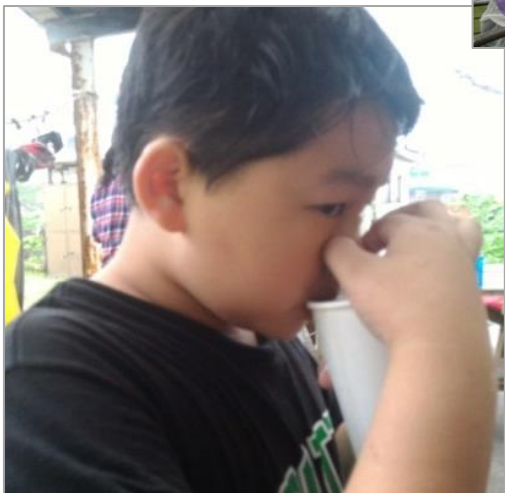


天公不作美，當大家正要跨上車，開始破風挑戰時，雨滴就開始悉悉簌簌落下，等了近半個小時老師們心裡也很揪結，是要繼續等？還是披上雨衣上路？雖然事前已有雨中騎車的心理準備，但真要跨出時，還是會遲疑，師生一行人真的就要這樣浩浩蕩蕩出發？安全嗎？

• 105.11.10 破風21K也要挑戰破雨



原先規劃要合影的石城外海龜山島，也消失在雨霧中。
雨大風大，放緩速度慢慢騎；坡陡力盡，相互扶持也是進。



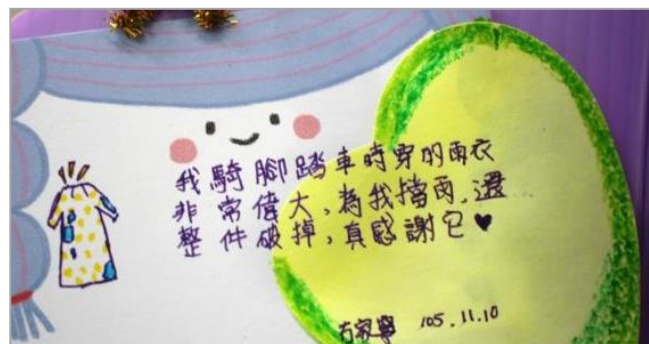
雖然沿途的海岸地形與植物踏查，都只能在風雨匆促中一瞥而逝，但風雨中，卻不曾聽到有半句怨言，也不見有人願意先開口打退堂鼓，抵達目的地，喝下這杯暖身亦暖心的薑茶，恭喜你們通過考驗，長大了！

• 105.11.10 美味料理增友誼



晚餐雖然用烤肉來共融，但是各校仍沒忘記要準備一道菜來與大家分享。

• 105.11.10 真善美卡記點滴



• 105.11.10 真善美卡記點滴

在騎車時，戴偉瑋跌倒了也撞到了朱翊杰，大家都過去關心他們兩人有沒有受傷，我覺得大家很善又很真誠。
游承穎

美好
我覺得今天騎腳踏車時，一路經過的風景都非常漂亮，像是龜山島、朝間帶、破掉的雨衣……都非常美好——淒涼的美好。在雨中帶給我不同的經驗。
105.11.10
張皓翔

生苦
在一位同學跌倒時，我把我的急救包拿出來使用，生苦比真好。
105.11.10



我看到的肯定在師下兩天熱，們買薑茶，然後雖然我不喜歡，但因滿滿的愛心，所以我還是喝下。
105.11.10
2090

THANK YOU
在路上，一位伯伯看我們在騎車，說了一句「加油！」。短短一句話，卻讓我覺得溫暖無比。
105.11.10
百學學

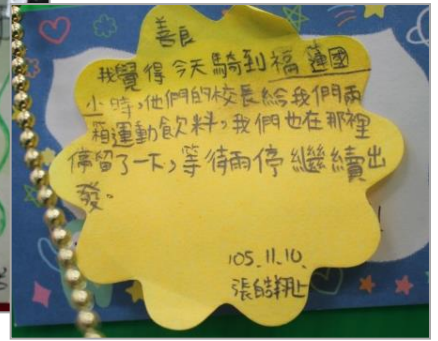
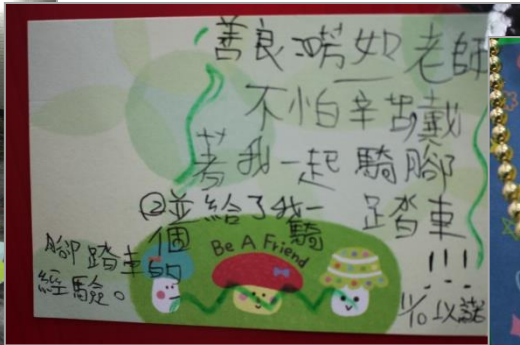
大家都努力的繼續騎下去，只有少數人放棄，大家都冒著風雨騎下去，互相勸助，讓我覺得大家都能相持著堅定的毅力，真心誠意的繼續下去。
105.11.10
亦睿

大家都努力完成前二十一里，不會想要放棄，只有身體不適的人才先回來休息，很高興我也完成這個挑戰。
HAPPY
105.11.10

今天遇到一位同學跌入草叢，老師急幫救他，我當時看見都快嚇死了！幸好當時有老師。
Daniel 105/11/10 Good

在騎車時，南屏國小的人跌倒了，手心都是血，那時林子怡趕緊把林君怡他的老師，讓他可以趕緊擦藥。
游承穎 林子怡 105/11/10
I HAVE EVERYTHING ONLY WHEN I HAVE YOU GUYS
想對你說

• 105.11.10 真善美卡記點滴



• 105.11.10 跨校桌遊串情誼



疲累一整天，終於來到最後的桌遊放鬆時刻，刻意要求每一組要有三校不同成員，歡笑聲中彼此間最後隔閡也就此撤除，睡前再來一碗泡麵當消夜，包準一夜好夢到天明。

• 105.11.11 猴硜貓村舊礦村



山城猴硜昔日礦村風采已不復見，口讀玻璃屏風字句，腳踩運煤遺下軌道，雖只憑想像那時礦工生活點滴，感受與體會或許不夠深刻，但是也略略能了解到早期台灣生活刻苦耐勞的一面。

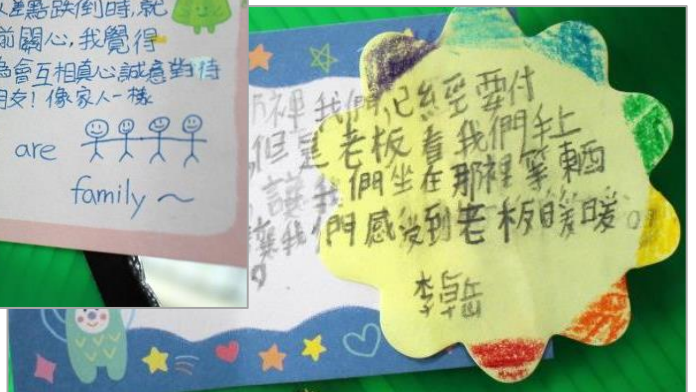
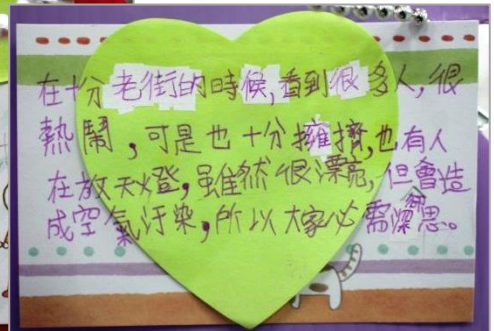
• 105.11.11 十分壺穴大瀑布



• 105.11.11 三貂嶺不捨道別離



• 105.11.11 真善美小卡



• 105.12.29 成果分享會



感謝張老師現場引導，並不吝指教，讓每個孩子對於整個踏查活動有更豐富的收穫，從更多元的視野來看待事情。

四、福隆踏查學生自我檢核表

福隆踏查學生自我檢核表

班級：601 姓名：陳毓媛

校外學習自我檢核表		0	1	2	3
與自我內在的學習	我對於行程中新鮮或未知的事物感到好奇			✓	
	我能主動了解/查詢需要的旅遊相關資料		✓		
	我能主動了解所需裝備與器材的知識			✓	
	我能主動探索並思考相關的問題		✓		
	我能主動提出對於活動安排的意見		✓		
	我對於活動中所有需要願意主動配合並自我要求				✓
	我願意嘗試自己原本做不到的事				✓
	我願意面對困難與挑戰				✓
與環境互動的學習	我相信自己正在進行美好的挑戰				✓
	我能從體驗自然的過程中獲得感動與喜悅				✓
	我對自然產生好奇，並因了解而有崇敬之心				✓
	我能珍惜環境並關懷環境中的生命與事物			✓	
	我願意從自身做起選擇友善環境的生活方式			✓	
與人互動的學習	我願意為環境的需要付諸自己的行動		✓		
	我能與他人合作與討論			✓	
	我能在活動中表達自己的想法			✓	
	我願意傾聽他人的想法				✓
	我能尊重他人不同的觀點、想法的差異				✓
	我在碰到問題時，願意接受伙伴/師長的協助			✓	
	我能主動協助並鼓勵他人			✓	
	我願意分享自己的愉快與不愉快的經驗				✓

(一) 本次活動中，我最難忘的經驗是……

在十分老街中，看見古色古香的建築，一個個店家盼著遊客的到來，漂亮的花布、明亮的天燈是美好的回憶，熱鬧的一條老街中間嵌著鐵路，一列火車開進歡樂之中。

(二) 我想分享的是……

猴硐的貓咪休閒、輕鬆的姿態推薦大家一同沉浸在貓的神祕可愛之中，猴硐也有咖啡廳，可以邊喝咖啡邊暢遊貓咪的世界，享受下午的休閒時光，和貓咪最親近的互動。

(三) 我以前從未經歷的是……

去年還是上次時，有在豔陽下騎鐵馬 21 km，這次則是因為天氣而經歷了雨滴的宴會，汗水交雜雨水一路騎到海邊，海風更是強勁的吹毀我的堅持，終於到營了，但也因為薑茶的溫暖而開始晚上的烤肉饗宴。

福隆踏查學生自我檢核表

班級： 六年 姓名： 李維

校外學習自我檢核表		0	1	2	3
與自我內在的學習	我對於行程中新鮮或未知的事物感到好奇			✓	
	我能主動了解/查詢需要的旅遊相關資料			✓	
	我能主動了解所需裝備與器材的知識				✓
	我能主動探索並思考相關的問題			✓	
	我能主動提出對於活動安排的意見		✓		
	我對於活動中所有需要願意主動配合並自我要求			✓	
	我願意嘗試自己原本做不到的事				✓
與環境互動的學習	我願意面對困難與挑戰				✓
	我相信自己正在進行美好的挑戰				✓
	我能從體驗自然的過程中獲得感動與喜悅				✓
	我對自然產生好奇，並因了解而有崇敬之心			✓	
	我能珍惜環境並關懷環境中的生命與事物				✓
與人互動的學習	我願意從自身做起選擇友善環境的生活方式				✓
	我願意為環境的需要付諸自己的行動			✓	
	我能與他人合作與討論			✓	
	我能在活動中表達自己的想法		✓		
	我願意傾聽他人的想法				✓
	我能尊重他人不同的觀點、想法的差異				✓
	我在碰到問題時，願意接受伙伴/師長的協助			✓	
	我能主動協助並鼓勵他人			✓	
	我願意分享自己的愉快與不愉快的經驗			✓	
<p>(一) 本次活動中，我最難忘的經驗是……</p> <p>在這次活動中我最難忘的是騎腳踏車的路上，有很多人幫忙我們有人受傷也有人掉進草裡，和兩天背塞，這些突發事件也讓我學到很多經驗。</p>					
<p>(二) 我想分享的是……</p> <p>本次活動中雖然風大雨大的，但是路上的每生植物，以及美麗的海邊風景騎腳踏車很累，但是這些風景和知識都不是一般出去玩學得到的。</p>					
<p>(三) 我以前從未經歷的是……</p> <p>這次騎腳踏車時，風大雨大的，路上不知道喝了多少雨水，雨衣也全部都被破掉了，雖然我之前有騎過這條路也騎過很多次腳踏車，但是在這種天氣下騎車是第一次。</p>					

福隆踏查學生自我檢核表

班級：502 姓名：林明皓

校外學習自我檢核表		0	1	2	3
與自我內在的學習	我對於行程中新鮮或未知的事物感到好奇			✓	
	我能主動了解/查詢需要的旅遊相關資料			✓	
	我能主動了解所需裝備與器材的知識			✓	
	我能主動探索並思考相關的問題			✓	
	我能主動提出對於活動安排的意見			✓	
	我對於活動中所有需要願意主動配合並自我要求			✓	
	我願意嘗試自己原本做不到的事			✓	
	我願意面對困難與挑戰		✓		
與環境互動的學習	我相信自己正在進行美好的挑戰			✓	
	我能從體驗自然的過程中獲得感動與喜悅			✓	
	我對自然產生好奇，並因了解而有崇敬之心			✓	
	我能珍惜環境並關懷環境中的生命與事物			✓	
	我願意從自身做起選擇友善環境的生活方式		✓		
與人互動的學習	我願意為環境的需要付諸自己的行動			✓	
	我能與他人合作與討論			✓	
	我能在活動中表達自己的想法			✓	
	我願意傾聽他人的想法			✓	
	我能尊重他人不同的觀點、想法的差異			✓	
	我在碰到問題時，願意接受伙伴/師長的協助			✓	
我能主動協助並鼓勵他人		✓			
	我願意分享自己的愉快與不愉快的經驗				✓

了挑單洞黑跟直就他後之了炸爆弄被都是但,球星的小治統直一岳卓李雷種之後,那麼波品的人

(一)本次活動中，我最難忘的經驗是……
 騎腳踏車的時候，下著狂風暴雨，讓我們很累，而且雨衣被雨水打到破掉，還要一直騎上地，到沒有體力時才到YMCA休息。

(二)我想分享的是……
 我們在玩故事接龍時，無意中編出了李卓岳傳，大意就是李卓岳不斷被小事故燒死，之後他先進的科技佔領地球，並且大量繁殖N個李卓岳，倒至地球因為

(三)我以前從未經歷的是……
 竟然有人在不注意的時候去搶我的浴室，而且還把我的衣服以及毛巾都丟到隔壁的廁所，甚至佔了馬桶，令我大冒三丈我也從浴室爆炸

炸爆弄被都是但,球星的小治統直一岳卓李雷種之後,那麼波品的人

福隆踏查學生自我檢核表

班級：

姓名：

黃騰賓

校外學習自我檢核表		0	1	2	3
與自我內在的學習	我對於行程中新鮮或未知的事物感到好奇			✓	
	我能主動了解/查詢需要的旅遊相關資料		✓		
	我能主動了解所需裝備與器材的知識			✓	
	我能主動探索並思考相關的問題			✓	
	我能主動提出對於活動安排的意見			✓	
	我對於活動中所有需要願意主動配合並自我要求		✓		
	我願意嘗試自己原本做不到的事		✓		
與環境互動的學習	我願意面對困難與挑戰		✓		
	我相信自己正在進行美好的挑戰			✓	
	我能從體驗自然的過程中獲得感動與喜悅			✓	
	我對自然產生好奇，並因了解而有崇敬之心		✓		
	我能珍惜環境並關懷環境中的生命與事物			✓	
與人互動的學習	我願意從自身做起選擇友善環境的生活方式		✓		
	我願意為環境的需要付諸自己的行動			✓	
	我能與他人合作與討論			✓	
	我能在活動中表達自己的想法			✓	
	我願意傾聽他人的想法		✓		
	我能尊重他人不同的觀點、想法的差異			✓	
(一) 本次活動中，我最難忘的經驗是……	我在碰到問題時，願意接受伙伴/師長的協助		✓		
	我能主動協助並鼓勵他人			✓	
	我願意分享自己的愉快與不愉快的經驗		✓		
<p>(一) 本次活動中，我最難忘的經驗是……</p> <p>騎腳踏車時，我的雨衣一直變短，直到^{剩下}遮半身而已，但是因為怕感冒，所以我只好^{繼續}繼續穿剩下的雨衣，幸好我沒有感冒。</p>					
<p>(二) 我想分享的是……</p> <p>我們在玩故事接龍時，無意中因為^岳靜女學長，編出了^岳卓出傳，內容意：學長(卓出)因為太禿了，^岳磁伙燒死，又活了起來，人口過多，地球就爆了。</p>					
<p>(三) 我以前從未^{導致}經歷的是……</p> <p>在風強雨馬聚中騎腳踏車，全身都溼了，還要騎上坡(他郁坡)，我骨力耗完才到YMCA，有段上坡我還用牽的上去。</p>					

福隆踏查學生自我檢核表

班級：五(愛)

姓名：石家寧

校外學習自我檢核表		0	1	2	3
與自我內在的學習	我對於行程中新鮮或未知的事物感到好奇			✓	
	我能主動了解/查詢需要的旅遊相關資料		✓		
	我能主動了解所需裝備與器材的知識			✓	
	我能主動探索並思考相關的問題		✓		
	我能主動提出對於活動安排的意見		✓		
	我對於活動中所有需要願意主動配合並自我要求				✓
	我願意嘗試自己原本做不到的事			✓	
	我願意面對困難與挑戰			✓	
	我相信自己正在進行美好的挑戰				✓
與環境互動的學習	我能從體驗自然的過程中獲得感動與喜悅				✓
	我對自然產生好奇，並因了解而有崇敬之心				✓
	我能珍惜環境並關懷環境中的生命與事物				✓
	我願意從自身做起選擇友善環境的生活方式			✓	
	我願意為環境的需要付諸自己的行動			✓	
與人互動的學習	我能與他人合作與討論		✓		
	我能在活動中表達自己的想法		✓		
	我願意傾聽他人的想法			✓	
	我能尊重他人不同的觀點、想法的差異				✓
	我在碰到問題時，願意接受伙伴/師長的協助			✓	
	我能主動協助並鼓勵他人		✓		
	我願意分享自己的愉快與不愉快的經驗			✓	
<p>(一) 本次活動中，我最難忘的經驗是…… 在探洞時，我們一行人在路上不斷的看見貓咪，我拿著手機狂按快門，手機裡滿滿都是動物的照片，真是太可愛了!!</p>					
<p>(二) 我想分享的是…… 大家在玩故事接龍時，無意中編出了「苦甘蜜」，一切都是在十分瀑布開始的，我們也繼續進行了這可怕的故事，大概就像是主角一直被燒死而已。</p>					
<p>(三) 我以前從未經歷的是…… 在雨中騎腳踏車，有誰會想挑戰？這次我們在狂風驟雨時騎腳踏車，馬的腳都酸腫了，輕輕一壓，一堆人都跑出來和我說「Hello!」，還好回去就喝了一杯熱熱的薑茶，不然應該會感冒吧!</p>					

五、福隆踏查童詩創作

偶然的相遇
造就天空的水晶
就這樣
灑了下來
和著泥土翻滾的激盪
在腳邊回應
齒輪的切換
風采的切換
練意灰蒙的視線
開始的悸動
被
悶熱空氣
蕭瑟海風
淹沒
滂上的
盡是努力後的愉悅
邁向更遙遠的
勝利終點

By Betty
陳毓瓊

福隆山K

暴雨交加的天氣
欲招狂風比原野
似把雨水比花濺
就如天晴雨亦
大地中那小小的我如傷口，染紅大地
欲發文字滿腔的熱血
卻向目標向前衝
不和目標燥，不放棄
2K，我們要征服你！

水
從瀑布頂端傾瀉而下
遮擋了山石
水與石的衝擊

激出了
一點一點的
水花

歷歷在目的
昨天
點以海
不停打
船上
風出不停的拍在我身上
然而
我們
仍然一樣
一點一點的
克服雨水
每一滴

謝嘉文

空中落下的鑽石
輕輕一跳
躍入那蔚藍的深海中
它也拍在我的身軀
在路上感受大地的奇妙
即使再不適
但也如海浪一般
激起了活力的浪花
也如爐火般
燒出了滿腔的熱血
是的
我征服了大自然的考驗
也征服了2/K
更征服了自己的恐懼

水鑽 <古家寧 05.1.17>

六、福隆踏查學生心得與收穫

The image displays four sequential screenshots of a Beamer presentation titled "東北角踏查 真善美 (毓嬾)". The presentation is in Chinese and focuses on the "心得與收穫" (Reflections and Harvest) section. Each slide features two columns of text, each starting with a star icon (★).

Slide 10:

- ★ 植物查詢
- ★ 我們為了幾天後的旅行，必須做好行前功課，用教室的電腦查詢福隆海岸的植物，許多沿海植物都在克難的環境中生存，就如我們騎乘21公里一樣，一路逆風向前邁進。

Slide 11:

- ★ 烤肉的技巧
- ★ 以往的中秋節，我們家都會烤肉，今天晚上，我把中秋烤肉的技巧拿來運用，讓香腸添上一層風味，看見別人幸福的笑容，自己的辛苦也都化為成就。

Slide 12:

- ★ 晚上同學交流
- ★ 晚上漸漸的，也認識其他學校的學生，因為同是資優生，所以有些報告雖然是不同學校，但卻能一起討論。一個五年級竹林國小的妹妹，找我幫忙她的專題研究，我們也慢慢地聊上天，度過一個美好的夜晚交流。

Slide 13:

- ★ 日本人的幫助
- ★ 從十分離開時，搭上一列擠滿人潮的火車，我提著大包行李夾在列車中央，前面坐著一排日本遊客，其中，一位日本觀光客，雖然不認識我，卻伸手幫我提行李，讓我感受到人與人之間無國界的親切。

東北角踏查真善美(卓岳) ☆

檔案 編輯 檢視 插入 投影片 格式 排列 工具 表格 說明 所有變更都已儲存到雲端硬碟

simon.ic@smail.ic.edu.tw

查看簡報 註解 共用

注 背景... 配置 背景主題... 轉場效果...

收穫與心得

晴天與雨天騎腳踏車時都有很多不同的困難，之前我們騎腳踏車時是個大晴天，我汗如雨下，也有很多人都快中暑了，因為大家水分一直流失，都不知道喝了幾瓶水了；這一次我們是在雨天騎車，身上的雨衣都破爛不堪，大家都像是個落湯雞，全身上下都是雨水，而且也不知道喝了多少雨水，但是在騎車的過程中看到了美麗的沉降海岸與斷層海岸的容貌也認識了各式各樣的海生植物，也看到了不同的大自然之美，我覺得這也是另類的收穫。

東北角踏查真善美(昕濤) ☆

檔案 編輯 檢視 插入 投影片 格式 排列 工具 表格 說明 上次編輯：1月6日 (編輯者：林樹鴻)

simon.ic@smail.ic.edu.tw

查看簡報 註解 共用

注 背景... 配置 背景主題... 轉場效果...

收穫與心得

我覺得這次的福隆之旅得到的收穫很多，像是在騎腳踏車的時候，一路上下著傾盆大雨、狂風大作，使得我們必須更賣力得騎，也因為這樣，所以我們汗流浹背、汗如雨下，到了石城遊客中心的時候，我們大伙幾乎成了名符其實的【落湯雞】，在石城遊客中心吃玩津津有味的便當後，我們繼續前往目的地，結果騎到一半，發現雨衣已經變成了【台灣白熊】雨衣中間呈現出了一個V的破洞，令我開懷大笑，此時，也把之前的痛苦完全拋在後頭。

剛開始我覺得要騎完21KM是件非常艱難的事，加上在狂風驟雨間騎車更是讓我感到心煩，可是發現透過大家互相的勉勵，也能順利挑戰成功，這種喜悅感是無與倫比的。

東北角踏查真善美(騰有) ☆

檔案 編輯 檢視 插入 投影片 格式 排列 工具 表格 說明 所有變更都已儲存到雲端硬碟

simon.ic@smail.ic.edu.tw

查看簡報 註解 共用

注 背景... 配置 背景主題... 轉場效果...

烤肉+青椒+烏黑亮麗的豆干(做事時隨時需要專注)

就算在外面吃，也要注意絕對不能吃烤焦的東西(尤其是烏黑亮麗的豆乾)，在烤肉時也要小心，不要一不小心就把東西用到烤肉架的下面，這樣東西八成就不能吃，不吃的話又浪費，不從火堆裡拿出來的话又會燒成灰燼就更不可吃了，真是一失L物(誤)一成千古恨，為了防止在烤肉時一失「物(誤)」成千古恨和烤出烏黑亮麗的豆乾等類似的很壞的事情發生，做事時一定要隨時專注。

雨衣事件

我經歷過雨衣事件後，我覺得如果騎淑女車或坐墊離輪子很近的等腳踏車，雨衣一定要坐在屁股下，才不會雨衣一直卡到輪子，不然到時候雨衣越來越短，使的擋雨的效用無法發揮到極致。

東北角踏查真善美(家寧) ☆

檔案 編輯 檢視 插入 投影片 格式 排列 工具 表格 說明 上次編輯：1月6日 (編輯者：古家寧)

simon.ic@smail.ic.edu.tw

查看簡報 註解 共用

注 背景... 配置 背景主題... 轉場效果...

心得及收穫

我們出發之前查詢了海岸地形及自然環境的資料，雖然因為下雨而沒有進行原本的觀察活動，但是讓我了解更多有關海岸地形和植物的知識。而且我們從未在狂風驟雨中騎腳踏車，大雨打在臉上雖然感覺非常辛苦，也感覺好像有針刺在我的臉上，甚至一度想要放棄，不過這也成為了我寶貴的經驗。再加上因為我們考慮到可能會下雨，我們就採用了雨天的備案，突然的改變也讓我感到緊張，不過幸好這次的行程也順利地結束了。

按這裡新增附註

教學省思

對於東北海岸一直有一種特別的想法，常感覺這地方就在宜蘭和新北市的交界處，那是否可以除了帶學生從書本中認識外，更可以直接帶著他們走進去社區中實地踏查，遂逐漸產生戶外教學活動翻轉的想法，想起期中曾與學校張老師與林老師交流彼此對於校外教學活動的看法，反覆討論後遂擬出了融合多領域教學的主題式戶外踏查的課程計畫。

這課程的教學對象是學校資優資源班高年級學生，每週一堂「戶外探索趣」課程，逐步帶領建構出戶外踏查所需的認知與技能，但由於資優資源班課程是選修，學生可視個人興趣與當節課原班課程個人自我銜接能力，來決定是否選修本課程，因此團隊教師也略略有修課學生數的壓力，但敝帚自珍還是決定要野人獻曝一下，於縣內資優教師社群中將此課程計畫分享出來，沒想到獲得每位老師的認同，紛紛表示想要帶領學生一起加入戶外踏查活動，這無異給團隊教師一劑最大的鼓勵。

課程開始實施後依計劃和學生討論踏查行程規劃，學生搜尋與閱讀相關資料也紛紛提出自己的看法與建議，師生開始共同討論是否適合納入本次踏查行程，為此團隊教師於實地場勘中也特地逐一到訪檢視是否合宜，其中最令大家擔心的是飲水問題，因為沿途並沒有可供水分補充之處，後來經過討論，除了請學生自備外，並再接洽石城休息站餐飲處當做中途點在那休息用餐外，也願意協助前一天由老師先送二大瓶礦泉水過去代為保管，隔天再提供師生騎乘時的飲水補充，誠摯感謝石城休息站餐飲處協助我們解決此一問題。

到了活動前二週，除了相關用品陸續開始準備到位外，同時也開始留意天氣預報，發現活動那二天福隆地區下雨的機率相當高，除了心中默默掛起晴天娃娃外，也開始在思索是否要改期？或另有兩天備案？經三校教師分別檢視各校行事曆後，發現若要改期可能要延到十二月底才有共同時間，但這時程似乎太晚，而且仍不確定是否會是晴天，所以大家開始思考兩天備案，而陰雨綿綿中是否適合帶學生進行露營初體驗與沙雕活動，這也是要一併納入考量，但若課程調整又與課程計畫相異這也令團隊教師多次反覆討論，但最後顧及三校團體活動及學生安全決定進行課程調整，課程核心由植物與海岸地形踏查再加入互助與自我挑戰，主軸單車破風行程維持不變，將露營改至YMCA青年旅館宿營，沙雕活動改成拜訪猴硐、十分與三貂嶺三個山城。

踏查活動二日下來，最令人動容的是，雖然風強雨大坡又陡，但每個人都還是咬緊牙關沒有怨言繼續騎下去；雖然有同學不會騎車，但還是有人願

意騎協力車全程載他；雖然有人騎車跌傷，但有人馬上回報老師有人立刻遞來醫護箱；雖然風雨交加，但路人面露佩服舉起右手按讚，溫暖了我們每個人的心；雖然風強雨驟老師們內心進退遲疑天人交戰，但知道若學生能通過這挑戰必會為日後成長增添養分；雖然拜訪山城昔日煤村辛勞已成過往，但實地走過看過印證書中所述必將印象更深刻；雖然真善美小卡、學習心得與童詩撰寫費心費力，但在產出反思的過程中卻可以學習從不同面向看人事物更全貌更深層。

福隆踏查課程在期末結束了，但在團隊教師心中的漣漪與激盪卻久久不止，這是第一次跨學習領域整學期課程計畫的實施，第一次帶領學生在風雨中挑戰 21K，第一次跨校辦理這樣大型的宿營戶外活動，或許一些細節可再更精緻些，或許課程活動安排與成果產出可再更多元，但這些經驗卻也化為教學成長的養分，供日後課程規劃的參考，這次的戶外踏查跨校合作讓老師們在學生身上看到驚喜，也開始著手規畫下學年要再一起帶學生至宜蘭雙連埤的戶外踏查活動，合作學校也由三校擴增為四校，期待能帶給學生更多不一樣的生​​命經驗。

感謝教育部國民及學前教育署與宜蘭縣政府教育處提供我們這樣的機會，學生有所收穫，但團隊教師獲益更多，也蓄積了我們下次再出發的能量。