

南投縣水尾國小學 114 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	樹：高高在上		年級/班級	六年甲班
彈性學習課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 統整性( <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程		上課節數	每週 2 節，21 週，共 42 節
			設計教師	六年級教師
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input checked="" type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input checked="" type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	多元、自信、友善	與學校願景呼應之說明	利用校園與學校周遭多元的學習環境、鄰近的山野場域等，以及豐富多元的教學內容，培養學生愛護山林環境、友善對待動植物的態度。在安全的山野教育架構裡，孩子能累積成功經驗、建立自信，勇敢面對每一個冒險與挑戰。	
設計理念	學校裡面大樹林立，猶如森林瑰寶，周遭山野環境優越，更是學習的好場域。透過彈性課程的設計，建構學生細心觀察的能力、面對困難勇於挑戰的冒險心、對任何活動都要有的安全意識以及同儕之間互相幫助的合作精神，並讓孩子進一步理解動植物與環境的關聯與重要性，讓環境保護從身邊做起。安全教育方面主要以安全騎乘自行車上路為目標，學習內容包含三大層面：自行車的基本檢查與維修；認識自行車交通規則與騎乘時常見的危險狀況，並能對危險情境提出解決方法；規劃自行車戶外教育行程，並應用所學進行自行車體驗活動。			
總綱核心素養 具體內涵	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。	領綱核心素養 具體內涵	自-E-A3 具備透過實地操作探究活動探索科學問題的能力，並能初步根據問題特性、資源的有無等因素，規劃簡單步驟，操作適合學習階段的器材儀器、科技設備及資源，進行自然科學實驗。 綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	
課程目標	1. 親近並探索植物的生存環境，親身實踐攀樹的過程，體驗從高處看平日生活的校園的特殊視角。 2. 關懷大樹生存與校園生態環境，高山植物與山林環境，培養環保意識。 3. 理解同儕對於攀樹及登山活動面對的困境，樂於分享自己的經驗，並協助同學完成挑戰。 4. 學習自行車交通規則與常見危險的知識。 5. 自行車基本檢查與維修的技能。 6. 探究實際上路可能發生的危險與安全應對的方法，進而培養遵守交通規則與尊重其他用路人的態度。			

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數						
一	自行車放大鏡/ 1 節 (融入安全教育 1 節)	交 Cc-III-1 學習自行車的基本檢查與保養。	健 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	( <b>綜-E-C1</b> )1. 正確操作自行車的基本檢查與維修。(交 Cc-III-1 健 Ba-III-2)	活動一 騎車大調查(3 分鐘) 教師調查: 1. 會騎乘自行車的人數。 2. 家中有自行車的人數。 活動二 行前檢查(25 分鐘) (一)教師提問: 1. 騎乘自行車時如果煞車不靈會有什麼危險? 2. 騎乘自行車前,你覺得有哪些地方是需要檢查的,才能確保騎乘的安全? (二)播放「正確選擇-自行車挑選與檢查保養」影片,教師示範與複習自行車行前的基本檢查。 (三)教師以自行車或展示「自行車車輛」照片中的自行車零件,以及行前檢查項目與檢查重點。 (四)學生針對自行車基本檢查的項目及其檢查重點,進行分工,並逐項檢查與記錄。 活動三 簡易維修(10 分鐘) 播放「掉鏈條快速處理方式」影片,說明排除落鏈的技巧。 活動四 歸納統整(2 分鐘)	【實作評量】 1. 能檢查自行車的各個項目。	交通安全教案手冊，作者:交通部、財團法人靖娟兒童安全文教基金會

附件 3-3（國中小各年級適用）

					行前一定要先進行基本的檢查,再加上學會簡易維修,才不致造成騎車時因零件失靈而發生危險的情形。		
一	安全騎乘行 /1 節 (融入安全教育 1 節)	交 Cc-III-4 指出騎乘自行車常見的風險及其預防方法。 交 D-III-1 認識行人與自行車有關的通行路權與道路交通規則。 綜 3a-III-1 辨識周遭環境的潛藏危機,運用各項資源或策略化解危機。 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	健 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 綜 Ca-III-2 辨識環境潛藏危機的方法。	(綜-E-C1)1.說出騎乘自行車的注意事項、通行路權及其相關交通規則。(交 Cc-III-4、交 D-III-1、健 Ba-III-2) (綜-E-C1)2.覺知騎乘自行車常見的危險,並提出解決危險情境的方法。 (綜 Ca-III-2、綜 3a-III-1、安 E2、安 E4)	活動一讓數據說話(10 分鐘) (一)教師提問:騎乘自行車在道路上,可能會遇到什麼情況?還要注意什麼? (二)教師播放真正騎在道路上的影片。事故一瞬間:自行車防禦駕駛篇 (三)教師提問,請學生進行討論與回答。 活動二 喚起舊有經驗(10 分鐘) 教師針對學生的騎車經驗,複習並提問:在道路上騎 乘自行車時,可以騎乘在哪些地方? 活動三 遵守自行車交通規則(20 分鐘) 教師展示情境圖,學生分組討論發表並歸納統整。	【口語評量】 1.能說出騎行自行車的注意事項。 2.能說出自行車相關的交通法規 3.能說出自行車的主要肇事原因、討論並發表騎乘自行車的各項注意事項。	交通安全教案手冊,作者:交通部、財團法人靖娟兒童安全文教基金會
二~七	我的樹朋友 4/12 節	健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 綜 合 3d-III-1 實踐環境友善行動,珍惜生態資源與環境。 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學,認識生活環境(自然或人為)	健體 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 健體 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 綜合 Cd-III-1 生態資源及其與環境的相關。 綜合 Cd-III-2 人類對環境及生態資源的影響。	(健體-E-C2)1.表現戶外休閒運動進階技能。(健體 3c-III-1 健體 Cd-III-1) (健體-E-C2)2.學習正確安全的使用各項運動裝備、設施、場域。(健體 Cb-III-3) (自-E-A3)3.覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊,珍惜生態資源 (綜合 3d-III-1 綜合 Cd-III-1)。 (綜-E-C1)4.透過親近樹的課程培養學生對自然與植物的情感,培養友善校園氛圍。(戶 E1 綜合 Cd-III-2)	活動一 1.學生複習打繩結,直到熟練 2.能安全又舒適的穿戴攀樹裝備 活動二 1.透過肢體接觸(抱抱樹幹、摸摸樹皮,大家一起圍住樹幹)、團體對話等方式訴說對大樹的感謝。 2.逐一發表自己對樹的感情。 活動三 1.從攀樹影片(圖片)中發現正確與錯誤的用力方式。 2.兩人一組互相協助予討論如何施力才能最省力的往上移動 3.安全的從高處下來 活動四 1.分享大家攀樹過程中的各種表情與動作,透過分析動作,討論出最棒最安全的攀樹方式。 2.討論要教其他人攀樹,要講解哪些事? 3.訂定教學步驟、說明與講解的模式,每個人選定自己負責教學的部分。 4.利用簡報自料對五年級學弟妹進行攀樹傳承。 活動五 1.針對攀樹的一系列課程與傳承活動做六感分析,寫作攀樹心得作文 2.檢視同學與自己的作文中對攀樹活動認知之異同,再次對攀樹課程有更深化的學習。 3.從回饋別人中增進自我,改進不足。	【實作評量】 1.能順利安全的攀樹(上與下)。 2.會正確使用裝備,並協助他人完成穿戴裝備。 3.能完成寫作,並在文章中分享自身的體驗、收穫,以及對環境保護的認知。 【口語評量】 1.能與同儕完成討論課程,並清楚解說、分享。	教材: 自編 教學資源: 1.資訊設備 2.樹可達攀樹設備 3.攀樹影片、圖片



附件 3-3（國中小各年級適用）

八~十一	認識高海拔環境與動植物/8 節	自然 tm-III-1 能經由提問、觀察及實驗等歷程，探索自然界現象之間的關係，建立簡單的概念模型，並理解到有不同模型的存在。 自然 INe-III-12 生物的分布和習性，會受環境因素的影響；環境改變也會影響生存於其中的生物種類。 綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。 閱 E5 發展檢索資訊、獲得資訊、整合資訊的數位閱讀能力。	自然 INb-III-8 生物可依其形態特徵進行分類。 自然 INc-III-9 不同的環境條件影響生物的種類和分布，以及生物間的食物關係，因而形成不同的生態系。 綜合 Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。 綜合 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。	(自-E-A3)1. 透過團隊運作與合作，探索生物分類與生存，建立正確的概念。(綜合 Bb-III-2、自然 tm-III-1、閱 E5) (綜-E-C1)2. 理解生物的美與價值，關懷動、植物的生命。(自然 tm-III-1、自然 INc-III-9) (健體-E-C2)3. 透過有計畫的合作與學習，了解人與自然和諧共生，環境改變會影響生物生存，進而保護重要棲地。(綜 1b-III-1、自然 INe-III-12、綜合 Ab-III-1)	<b>活動一</b> 1. 文本閱讀：台灣的高山植物、 <u>里山動物觀察筆記</u> 2. 讀書會：討論閱讀所得  <b>活動二</b> 1. 利用網頁資源檢索高山動物的生存型態與生活環境，閱讀高山動、植物的生活習性。 2. 動、植物圖卡配對遊戲 3. 建立安全知識，了解在山野活動時須注意的動植物以及在緊急狀況下可以救急的植物。  <b>活動三</b> 1. 利用所習得之高山動、植物知識及圖片(照片，須註明出處)，以電腦自由軟體設計動、植物解說資料。 2. 利用電腦與資訊相關設備進行分享與解說	<b>【實作評量】</b> 1. 能與同學合作設計解說資料。  <b>【口語評量】</b> 1. 能回答生物分類與生存環境的問題。 2. 能說出生物的美與價值。 3. 能利用設備解說分享並專心聆聽。 4. 能說出環境改變對生物的影響。	<b>教材：</b> 自編 <b>教學資源：</b> 1. 文本 2. 資訊設備 3. 合歡山國家公園風景管理處網頁 4. 國立自然科學博物館科普學習資源網頁
十二~十三	葡萄柚大寶貝 2/4 節	綜合 3d-III-1 實踐環境友善行動，珍惜生態資源與環境。 數學 n-III-9 理解比例關係的意義，並能據以觀察、表述、計算與解題，如比率、比例尺、速度、基準量等。 食農教育議題融入	健體 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 數 N-5-10 比率與應用。	(綜-E-C1)1. 實踐環保護友善行動，利用無毒無農藥的葡萄柚果肉製作果醬，從中認識食品加工、保存與衛生安全。(綜合 3d-III-1、健體 Ea-III-4、食農) (綜-E-C1)2. 經由固定比例，計算所需材料用以熬煮果醬。(數學 n-III-9、數 N-5-10)	<b>活動一：老欖葡萄柚</b> 1. 採摘葡萄柚 2. 清洗葡萄柚 3. 晾乾葡萄柚 <b>活動二：葡萄柚環保洗潔精</b> 1. 幫葡萄柚削皮、剝下果肉 2. 將葡萄柚果肉加上檸檬汁、冰糖以 10:1:8 的比例熬煮至濃稠 3. 裝瓶，貼上標籤	<b>【實作評量】</b> 1. 能積極參與葡萄柚採摘活動 2. 能完成葡萄柚清洗活動 3. 能與同儕合作，輪流守護熬煮果醬。 <b>【口語評量】</b> 1. 能說出食品安全與衛生的注意事項。 2. 能說出葡萄柚果醬的製作步驟與注意事項。	<b>教材教學資源：</b> 1. 學校的老欖葡萄柚樹 2. 鍋子、加熱設備 3. 漏斗及分裝空瓶
十四~二十一	大山的四季/16 節	自然 tm-III-1 能經由提問、觀察及實驗等歷程，探索自然界現象之間的關係，建立簡單的概念模型，並理解到有不同模型的存在。 綜 合 3d-III-1 實踐環境友善行動，珍惜生態資源與環境。 綜 合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 戶 E2 豐富自身與環境的互動經驗，培養對生活環境的覺知與敏感，體驗與珍惜環境的好。	自然 INd-III-6 生物種類具有多樣性；生物生存的環境亦具有多樣性。 自然 INe-III-12 生物的分布和習性，會受環境因素的影響；環境改變也會影響生存於其中的生物種類。 綜合 Cd-III-2 人類對環境及生態資源的影響。 綜合 Cd-III-4 珍惜生態資源與環境保護情懷的展現。 綜合 Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。	(綜-E-C1)1. 參與討論，探索生物生存環境之多樣性，體驗並豐富自身與環境互動的經驗。(自然 tm-III-1、自然 INd-III-6、戶 E2) (綜-E-C1)2. 珍惜環境與生物，實踐環境友善行動。(綜合 3d-III-1、自然 INe-III-12、綜合 Cd-III-4) (綜-E-C1)3. 積極參與活動，透過團體合作適切提出意見並主動分享。(綜合 2b-III-1、綜合 Ab-III-1、戶 E2)	<b>活動一</b> 1. 文本閱讀 (1)愛上一座山：用 5 千多個日子拍下合歡山百變的美麗容顏 (2)合歡山步道 2. 讀書會：討論閱讀所得  <b>活動二</b> 1. 透過小組分工合作，檢索大山的四季(氣候、林相、動物活動等) 2. 比較高山與平地的差異，製作高山氣候變化圖。 3. 小組討論如何呈現高山的四季簡報。  <b>活動三</b> 1. 完成簡報檔案 2. 公開發表、簡報 3. 分享與回饋	<b>【實作評量】</b> 1. 能認真參與活動。 2. 能主動參與討論。 3. 能完成團體任務分工。 <b>【口語評量】</b> 1. 能說出自身與環境的互動經驗。 2. 能說出如何實踐環境友善行動。	<b>教材：</b> 自編 <b>教學資源：</b> 1. 文本 2. 資訊設備 3. 合歡山國家公園風景管理處網頁 4. 國立自然科學博物館科普學習資源網頁

南投縣水尾國小學 114 學年度彈性學習課程計畫

【第二學期】

課程名稱	樹：邁向百岳		年級/班級	六年級/甲班
彈性學習課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 統整性( <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程		上課節數	每週 2 節，18 週，共 36 節
			設計教師	六年級教師
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input checked="" type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	多元、自信、友善	與學校願景呼應之說明	利用校園與學校周遭 <b>多元</b> 的學習環境、鄰近的山野場域等，以及豐富多元的教學內容，培養學生愛護山林環境、 <b>友善</b> 對待動植物的態度。在安全的山野教育架構裡，孩子能累積成功經驗、建立 <b>自信</b> ，勇敢面對每一個冒險與挑戰。	
設計理念	台灣是個多山的島嶼，登山環境優異。當孩子有審慎以待的態度與萬全的準備就能有安全登山的可能。因此山野教育必須循序漸進，由簡入深，簡單的校園周遭，家鄉環境，郊山都是探索山野的起點。從郊山、中級山再到大山，從步道到山徑，透過一次次的經驗累積，學習並構築安全的登山之路。本課程設計從體能訓練、裝備衣著開始，培養孩子慎重看待每個環節，理解任何輕忽都可能造成危險。在對山岳有基本認識之後，登山才會是安全與享受。在登山之前，對於目標山岳的自然、歷史、人文等多一點認識，更能讓學習加深加廣。安全教育方面，主要以安全騎乘自行車上路為目標。學習內容包含三大層面：自行車的基本檢查與維修；認識自行車交通規則與騎乘時常見的危險狀況，並能對危險情境提出解決方法；規劃自行車戶外教育行程並應用所學進行自行車體驗活動。			
總綱核心素養 具體內涵	E-A3 具備擬定計畫與實作的能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。 E-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。	領綱核心素養 具體內涵	<b>健體-E-A3</b> 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <b>綜-E-C1</b> 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。 <b>健體-E-C2</b> 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	
課程目標	1. 透過各種行前課程建立安全山野教育的基礎，探索合歡山區，體驗百岳登頂的樂趣。 2. 應用資訊設備進行經驗傳承與分享，並透過科技輔助學習，在行前進行認識場域的課程。 3. 理解同儕在活動中的困難之處，分享自身經驗並透過團隊合作與互助，鼓勵身邊每個同學一起達成目標。 4. 學習自行車交通規則與常見危險的知識。 5. 探究實際上路可能發生的危險與安全應對的方法,進而培養遵守交通規則與尊重其他用路人的態度。			

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數						
一	安全騎乘行/1 節 (融入安全教育 1 節)	交 Cc-III-4 指出騎乘自行車常見的風險及其預防方法。 交 D-III-1 認識行人與自行車有關的通行路權與道路交通規則。 綜 3a-III-1 辨識周遭環境的潛藏危機,運用各項資源或策略化解危機。 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	健 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 綜 Ca-III-2 辨識環境潛藏危機的方法。	( <b>健體-E-A3</b> )1. 說出騎乘自行車的注意事項、通行路權及其相關交通規則。(交 Cc-III-4、交 D-III-1、健 Ba-III-2) ( <b>健體-E-A3</b> )2. 覺知騎乘自行車常見的危險,並提出解決危險情境的方法。(綜 Ca-III-2、綜 3a-III-1、安 E、安 E4)	活動一 情境討論(10 分鐘) (一)教師提問，學生選擇其中一種情境進行討論可能發生的危險和安全的做法。 活動二 避開危險(25 分鐘) (二)教師播放「避開危險－危險預測及防禦駕駛」影片，並進行四個情境可能發生的危險,以及安全的做法之歸納與說明。 活動三 歸納統整(5 分鐘) 遵守「車輛」的交通規則並禮讓行人,在改變行進路線時都必須讓自己的行為能被預測,如此才不致引發交通事故。	【實作評量】 1. 能討論並發表騎乘自行車可能發生的危險和安全的做法。	交通安全教案手冊，作者：交通部、財團法人靖娟兒童安全文教基金會。



附件 3-3（國中小各年級適用）

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數						
一	快樂出發去/1 節 (融入安全教育 1 節)	交 D-III-1 認識行人與自行車有關的通行路權與道路交通規則。 綜 3a-III-1 辨識周遭環境的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機。 安 E2 了解危機與安全。	健 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	( <b>健體-E-A3</b> )透過體驗活動，執行自行車正確操作與安全騎乘的技能。(交 D-III-1、綜 3a-III-1、安 E2、健 Ba-III-2)	活動一 行前說明(3 分鐘) 學生討論學校或家裡附近有哪些自行車道，或能安全騎乘自行車的地方？ 活動二 行前規劃與實踐體驗(35 分鐘) (一)學生共同討論與規劃學校附近適合全班同學騎乘自行車的自行車道或安全路線之行程。 (二)學生於行前複習自行車的基本檢查、簡易維修、騎乘注意事項、解決危險的方法等。 (三)學生依規劃的行程進行戶外教育活動。 活動三 歸納統整(2 分鐘) 在道路上騎乘自行車時，除了先做好行前檢查，也要遵守自行車的交通規則，並隨時注意周遭的情況、避開危險，以及做好保護自身安全的措施。	【實作評量】 1. 能規劃行程與討論行前檢查、可能遇到的情境。 【口語評量】 1. 能針對遇到的危險狀況提出解決方法，並寫出心得。	交通安全教案手冊，作者：交通部、財團法人靖娟兒童安全文教基金會。
二~五	體能訓練/8 節	健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 健體 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 綜合 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。	健體 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 健體 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 綜合 Ab-III-2 自我管理策略	( <b>健體-E-C2</b> )1. 評估自身體適能，規劃與執行體能訓練，表現穩定的身體控制能力。(健體 3c-III-1、健體 Ab-III-2、綜合 1b-III-1) ( <b>健體-E-C2</b> )2. 透過自我要求，養成規律運動習慣，降低運動傷害發生的機會。(健體 4d-III-1、健體 Bc-III-1、綜合 Ab-III-2)	<b>活動一</b> 利用校園設施進行登階練習 <b>活動二</b> 利用操場進行長距離跑步練習 <b>活動三</b> 利用校園附近的產業道路進行負重練習 <b>活動四</b> 到學校附近的郊山進行實地演練	【實作評量】 1. 能遵守約定並進行體能訓練 2. 能養成規律的運動習慣 3. 能跟同儕一起完成每一次的練習，並進行經驗交流	體適能手冊
六	簡易急救訓練/2 節	健體 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 綜合 3a-III-1 辨識周遭環境的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機。 安 E12 操作簡單的急救項目。	健體 Ba-III-4 急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 健體 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 綜合 Ca-III-2 辨識環境潛藏危機的方法。	( <b>健體-E-A3</b> )1. 應用安全防護知識處理活動中可能的突發事件。(健體 1c-III-2 健體 Ba-III-4) ( <b>健體-E-A3</b> )2. 辨識潛藏的危機，預防傷害的發生。(綜合 3a-III-1、健體 Bc-III-1 綜合 Ca-III-2) ( <b>健體-E-A3</b> )3. 能在緊急狀況時操作簡單的急救項目。(安 E12 健體 Ba-III-4)	<b>活動一</b> 認識登山中可能的狀況 <b>活動二</b> 小組進行急救方式練習 <b>活動三</b> 緊急狀況模擬 <b>活動四</b> 檢視處理過程以求達到最佳狀況	【實作評量】 1. 能操作簡易的急救項目。 【口語評量】 1. 能說出活動中可能突發的危險。 2. 能說明行程之中潛藏的危機。	自編
七	進階登山裝備/2 節	健體 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 安 E2 了解危機與安全。	健體 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 綜合 Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。	( <b>健體-E-A3</b> )1. 正確的選擇，並學習如何使用各項裝備。(健體 4c-III-1 健體 Cb-III-3 綜合 Ab-III-1) ( <b>健體-E-A3</b> )2. 透過合作學習，討論並了解裝備使用不當的危險。(綜合 2b-III-1 安 E2)	<b>活動一</b> 透過小組討論，找出各種登山裝備知識(遮陽裝備、頭巾、洋蔥式 穿衣法則) <b>活動二</b> 經由小組合作練習並相互指導正確的使用登山杖。 <b>活動三</b> 1. 老師分享登山背包的打包方式 2. 登山過程耗費體力，因此必須知道如何背能更省力 <b>活動四</b> 討論行動糧的準備	【實作評量】 1. 能正確使用與操作各項裝備。 2. 能在小組討論時積極參與 【口語評量】 1. 能說出裝備使用不當可能的危險	自編

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材學習資源
週次	單元名稱/節數						
八~十八	合歡群峰任我行/22 節	綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 綜合 3d-III-1 實踐環境友善行動，珍惜生態資源與環境。 健體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 戶 E2 豐富自身與環境的互動經驗，培養對生活環境的覺知與敏感，體驗與珍惜環境的好。 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。	綜合 Bb-III-3 團隊合作的技巧。 健體 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	(健體-E-C2)1. 積極參與戶外教學活動，覺知自然環境的美。(綜合 2b-III-1 環 E1 健體 2c-III-3) (健體-E-C2)2. 用正向的態度接受挑戰，利用團隊合作產生動力協助自己或同儕克服壓力與困難。(健體 Fa-III-4 綜合 Bb-III-3 健體 2c-III-3) (綜-E-C1)3. 經由自身與環境的互動經驗，覺知自然環境的平衡與完整性，實踐環境友善行動。(綜合 3d-III-1 戶 E2 環 E1)	<b>活動一</b> <b>適應海拔、認識歷史。</b> 出發前：利用網路搜尋、社會課等機會探詢合歡山區的歷史軌跡、清境農場傜族人民的遷移等。 出發後：每到一處，除下車適應高度與天候之外，也進行山林遠眺與懷想課程。 停駐點： 1. 清境農場國民賓館 2. 鳶峰 3. 武嶺 4. 滑雪山莊  <b>活動二</b> <b>台大梅峰農場。</b> 1. 農場四季：透過農場安排之影片認識梅峰農場四季景觀與作物。 2. 夜探農場生態：晚上的課程由導覽人員帶領進行。尋找夜間活動的昆蟲、蛙類等，透過解說讓孩子們認識環境與生物之間的關聯、夜棲動物們的習性等。 3. 探訪農場裡的生物們：由導覽人員帶領，走訪農場每個角落，認識原生種植物、農場培育中的實用性與觀賞性植物、踏查園區，尋訪農場裡的動物足跡、了解動物行進的規律等等。  <b>活動三</b> <b>1. 石門北峰</b> 攀登石門北峰，沿稜線前進。在不起眼處發現類似阿爾卑斯大草原的勝景。 <b>2. 夜宿雪山山莊</b> (1)認識山莊裡備用的各種緊急設備。 (2)透過與山友的聊天更認識登山活動，並學會尊重其他山友的作息。 (3)完成每日作業(心得筆記) <b>3. 星空饗宴與石門山看日出</b> (1)晨起，於星空下出發前往石門山 (2)沿路欣賞無汙染的星空，並透過自然課所學的印象指認星座方位(可攜帶星座盤或由老師使用星座軟體協助) (3)於石門山登頂並欣賞合歡山日出 <b>4. 合歡北峰終極考驗</b> (1)合歡北峰分段攀登 (2)細心、謹慎地踩著每一個步伐。 (3)手腳並用在岩石處安全上攀。 (4)反光板下大休息。 (5)登頂前的碎石坡大挑戰。 (6)登頂後的美景一覽無遺。 (7)安全下山須知，登山杖適時調節的重要性。 (8)返回小風口之前還要再辛苦走一段上坡路。	<b>【實作評量】</b> 1. 能積極參與整個戶外教育活動。 2. 能協助自己或同儕克服困難。 3. 能分享活動過程中所覺知的自然環境，並知道如何友善對待環境。 <b>【口語評量】</b> 1. 能說出什麼是面對挑戰時正向的態度。	自編

附件 3-3（國中小各年級適用）

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數						
					活動四 製作登山 ppt 簡報資料與公開分享 (1)設計心智圖。 (2)分組完成簡報內容。 (3)練習報告的方式與安排報告順序。 (4)對弟弟妹妹進行分享。		