

南 投 縣 水 尾 國 小 主 題 式 教 學 設 計 教 案 格 式

一、課程設計原則與教學理念說明（素養教材編寫原則+課程架構+課程目標）

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。

二、主題說明

彈性學習課程類別		統整性(<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程	設計者	六年級教師
實施年級		六年級	總節數	共 36 節，__1440__分鐘
主題名稱		樹：邁向百岳		
設計依據				
核心素養	總綱	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	健體-E-A3 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。 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。		
與其他領域/科目的連結		綜合、健體		
議題融入	實質內涵	安 E2 了解危機與安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 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。		
	所融入之單元	第四、五單元		
教材來源		自編		
教學設備/資源		意外事件示意圖、繃帶、三角巾等急救用具、學習單、登頂包、登山裝備		
各單元與學習目標				
單元名稱		學習重點		學習目標

單元一 安全騎乘行 1 節	學習表現	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。	(健體-E-A3)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) (健體-E-A3)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)
	學習內容	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。	
單元二 快樂出發去 1 節	學習表現	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。	(健體-E-A3)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)
	學習內容	健 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	
單元三 體能訓練 8 節	學習表現	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-E-C2)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) (健體-E-C2)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)
	學習內容	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	
單元四 簡易急救訓練與 進階登山裝備 4 節	學習表現	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。 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。	(健體-E-A3)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) (健體-E-A3)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) (健體-E-A3)能在緊急狀況時操作簡單的急救項目。 (安 E12 健體 Ba-III-4)
	學習內容	健體 Ba-III-4 緊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	(健體-E-A3)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)

		<p>處理方法。</p> <p>綜合 Ca-III-2 辨識環境潛藏危機的方法。</p> <p>健體 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p> <p>綜合 Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。</p>	<p>綜合 Ab-III-1)</p> <p>(健體-E-A3)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)</p>
<p>單元五</p> <p>合歡群峰任我行</p> <p>22 節</p>	<p>學習表現</p>	<p>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。</p> <p>綜合 3d-III-1 實踐環境友善行動，珍惜生態資源與環境。</p> <p>健體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>(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)</p> <p>(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)</p> <p>(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)</p>
	<p>學習內容</p>	<p>綜合 Bb-III-3 團隊合作的技巧。</p> <p>健體 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p>	

教學單元設計

1、教學設計理念

本課程設計欲培養學生遵守「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。

二、教學單元設計

主題		樹：邁向百岳		設計者		六年級教師	
實施年級		六年級		總節數		共__1__節，40 分鐘	
單元名稱		一、安全騎乘行					
設計依據							
學習重點	學習表現	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。			核心素養	總綱 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。 領綱 健體-E-A3 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。	
	學習內容	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。					
議題融入	學習主題	交通安全、安全教育					
	實質內涵	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。 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。					
教材來源		自編					
教學設備/資源		資訊設備					
學生經驗分析		學生已有交通安全課程經驗					
學習目標							
(健體-E-A3)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)							
(健體-E-A3)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)							
教學活動設計							
教學活動內容及實施方式					時間	評量方式	

<p>活動一 情境討論(10 分鐘)</p> <p>(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。</p> <p>活動二 避開危險(25 分鐘)</p> <p>(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。</p> <p>活動三 歸納統整(5 分鐘)</p> <p>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。</p>	40	<p>【實作評量】</p> <p>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</p>
參考資料：（若有請列出）		
學生回饋	教師省思	

教學單元設計

一、教學設計理念

本課程設計欲培養學生的基礎體能與耐力、增進學生對戶外活動安全的認識與自我保護能力，並鼓勵學生挑戰自我，培養堅持與合作的態度。

二、教學單元設計

主題		樹：邁向百岳		設計者	六年級教師
實施年級		六年級		總節數	共__1__節，40 分鐘
單元名稱		二、快樂出發去			
設計依據					
學習重點	學習表現	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。		核心素養	總綱 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。
	學習內容	健 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。			領綱 健體-E-A3 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。
議題融入	學習主題	交通安全、安全教育			
	實質內涵	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。 安 E2 了解危機與安全。			
教材來源		自編			
教學設備/資源					
學生經驗分析		學生已有交通安全課程經驗			
學習目標					
(健體-E-A3)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)					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	評量方式

<p>活動一 行前說明(3 分鐘)</p> <p>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?</p> <p>活動二 行前規劃與實踐體驗(35 分鐘)</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(三)學生依規劃的行程進行戶外教育活動。</p> <p>活動三 歸納統整(2 分鐘)</p> <p>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。</p>	40	<p>【實作評量】</p> <p>1. 能規劃行程與討論行前檢查、可能遇到的情境。</p> <p>【口語評量】</p> <p>1. 能針對遇到的危險狀況提出解決方法, 並寫出心得。</p>
參考資料：（若有請列出）		
學生回饋	教師省思	

教學單元設計

一、教學設計理念

本課程設計欲培養學生的基礎體能與耐力、增進學生對戶外活動安全的認識與自我保護能力，並鼓勵學生挑戰自我，培養堅持與合作的態度。

二、教學單元設計

主題		樹：邁向百岳		設計者	六年級教師
實施年級		六年級		總節數	共__8__節，320 分鐘
單元名稱		三、體能訓練			
設計依據					
學習重點	學習表現	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。		核心素養	總綱 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 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。
	學習內容	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			
議題融入	學習主題				
	實質內涵				
教材來源		自編			
教學設備/資源					
學生經驗分析		學生已有各式體能訓練與培養之經驗			
學習目標					
(健體-E-C2)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) (健體-E-C2)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)					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	評量方式



活動一：登階練習（2 節課）

第 1 節：登階體驗與動作學習

- 熱身操（5 分鐘）
- 樓梯登階基本動作教學與練習（20 分鐘）
- 小組接力登階比賽（10 分鐘）
- 緩和運動與回饋討論（5 分鐘）

第 2 節：間歇登階訓練

- 熱身與動作回顧（5 分鐘）
- 間歇式登階訓練（3 分鐘登階+1 分鐘休息×4 組）（20 分鐘）
- 成果測試（樓層數統計）（10 分鐘）
- 自我體能感受紀錄與分享（5 分鐘）



活動二：長距離跑步（2 節課）

第 3 節：配速與節奏建立

- 熱身操與步伐調整練習（5 分鐘）
- 操場慢跑（每圈配速觀察與調整，15 分鐘）
- 小組節奏配合遊戲（10 分鐘）
- 分享今日的跑步感受（10 分鐘）

第 4 節：長跑挑戰日

- 熱身（5 分鐘）
- 長跑挑戰：設定目標距離（800m / 1200m / 1600m 自選）（20 分鐘）
- 結束後伸展與回饋討論（10 分鐘）
- 完成「體能挑戰紀錄卡」（5 分鐘）



活動三：負重練習（2 節課）

第 5 節：負重裝備與姿勢教學

- 認識負重物（書包、水袋、沙包等）（5 分鐘）
- 正確背負與走路姿勢教學（10 分鐘）
- 校園簡單負重走（練習姿勢）（15 分鐘）
- 小組協作遊戲：「運送物資任務」（10 分鐘）

第 6 節：產業道路負重訓練

- 熱身操（5 分鐘）
- 行走挑戰路線（800-1000 公尺，觀察步伐與協調）（20 分鐘）
- 停下來休息時討論：如何分擔重物？如何節省體力？（10 分鐘）

40

實作評量

1. 動作是否正確

口語評量

說出所感受到：哪些部位最吃力？
怎麼克服？

40

40

實作評量

1. 跑步距離與時間是否達到目標

口語評量


說出：我如何分配體力？跑步過程中
最難的時候是什麼？

40

40

實作評量

1. 能完成目標距離與自我調節
2. 能做出正確的負重姿勢

<ul style="list-style-type: none"> 完成活動小測驗與回饋單（5 分鐘） <p> 活動四：郊山實地演練（2 節課）</p> <p>第 7 節：行前準備與路線模擬</p> <ul style="list-style-type: none"> 認識郊山路線與注意事項（簡報、影片）（10 分鐘） 模擬背包打包比賽（10 分鐘） 體能暖身訓練與郊山常見危險講解（10 分鐘） 分組規劃行進順序與任務分工（10 分鐘） <p>第 8 節：郊山體驗日</p> <ul style="list-style-type: none"> 行進與任務挑戰（如尋找植物、撿垃圾、拍照紀錄）（30 分鐘） 安全撤退與回程（5 分鐘） 山下集合回饋與頒發「挑戰勇士」小卡（5 分鐘） 	<p>40</p> <p>40</p> <p>40</p>	<p>實作評量</p> <p>1. 能完成任務</p> <p>口語評量</p> <p>能分享自己表現最棒的地方及學到了什麼？</p>
---	-------------------------------	--

參考資料：（若有請列出）

學生回饋	教師省思
<p>生活札記</p> <p>體能訓練2週了,我發現我的身體變了很多,訓練第一天時,在二十分內只跑了二十四圈,腳不酸,卻很喘,第二天登階訓練後才腳酸,但只有持續不到十圈。到現在,不到二十分內就跑完三十圈,不累也不喘,這讓我很奇怪,明明這些訓練不比在十分內跑近三公里累,卻有著幾乎一樣的效果(雖然兩個訓練的東西不一樣,但都有練到耐力),這讓我覺得訓練好像也不是這麼的痛苦,我認為如果是這樣,我也會想要訓練!</p> <p>生活札記</p> <p>今天下午,我們搭車去地理中心碑(虎頭山)訓練,抵達時,我們排成一列,跟著雲文老師後,我和思維在上山時小聲講話,像:發現路人甲、我們追上路人甲了、超越路人甲了等,不讓登山久味。一路上我黏著思維,他做什麼,我便跟著做,直到要跑階梯時,我發現我跟不上他,反而越跑,腳上的枷鎖越沉重,那感覺好絕望,我便咬咬牙,跟上他們,終於,到上面時,我感覺世界好美麗,正當我幻想這樣就要下山時,現實反拍了我兩巴掌,沒想到還要爬十趟,這樣才半趟。當我爬五趟,已經開始懷疑人生時,上天給我開了一盞燈,祂還是眷顧我的!我拖著那已半殘的身體,終能休息了,我覺得爬北峰都比這簡單了。</p> <p>生活札記</p> <p>今天早上體育社團,我們4~6年級,負重體驗爬山,而且還拿著登山杖,我覺得這次走的比較快,可能是因為有登山杖的關係吧!我跟祐嘉都覺得負重比較好走,這次我們還穿著外套走,真的快要熱死了,幸好中途老師說可以脫外套,但要綁在腰上,不能鬆開身體,不過這樣就很好了,星期日就要去爬山了,希望能平安的去平安的回。</p>	

生活札記 今天早上，因為是下雨天，所以本來的體能訓練一爬山改成走樓梯。一開始暖身，前面的動作都還好，但後面的感覺就變難了，首先，第一個動作是橫式，時間是60秒，在過程中，我的腹部非常痠過，三秒就快要死了，但後來還是有撐下去。第二個動作是反比跳，一開始我覺得很簡單，但做到十下時就完全沒力了。之後爬完樓梯，老師又叫我們從樓梯青蛙跳跳到我們教室，雖然教室離起點非常遠，但我已經抓到訣竅了，一下子就到了！我覺得體能訓練真有趣！

生活札記 今天十點到十點半的那一節下課，老師叫五年級趕快到穿堂做體能訓練。一開始，就是一分鐘的抬腿跑，再來就是前後蹲跳，最後就是很累人的波比跳。做完這些累人的暖身動作，還要做最重要的「登階」，這次登階要走「200」下，聽到這個數字，我的腿都快軟了，雖然過程很累，但我還是忍過去了，結果回家腿都感覺廢掉了呢！

生活札記 今天雲文老師和雅敏老師帶著我體能訓練，因為一直下雨，我們就沒有去爬山，而是走樓梯。走樓梯之前要先暖身，老師們讓我們做抬腳、bo be跳、棒式……，做完暖身走完樓梯後，雲文老師還讓我們用青蛙跳跳到教室，腳真痠。

教學單元設計



一、教學設計理念


本單元課程可讓學生認識登山活動中可能發生的緊急狀況。了解基本的急救處理原則與步驟。培養團隊合作及臨場應變能力。反思模擬過程中的優缺點，提出改進方式。認識基本登山裝備與穿著原則。正確使用登山杖與了解省力背法。瞭解行動糧的重要性與選擇原則。並培養合作與口語表達能力。

二、教學單元設計

主題		樹：邁向百岳	設計者	六年級教師
實施年級		六年級	總節數	共__4__節，_160__分鐘
單元名稱		四、簡易急救訓練與進階登山裝備		
設計依據				
學習重點	學習表現	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。 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。	核心素養	總綱 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。 領綱 健體-E-A3 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。
	學習內容	健體 Ba-Ⅲ-4 緊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。 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。		
議題融入	學習主題	安全教育		
	實質內涵	安 E2 了解危機與安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。		
與其他領域/科目的連結		健體、綜合活動		
教材來源		自編		
教學設備/資源		意外事件示意圖、繃帶、三角巾等急救用具、學習單、登頂包、登山裝備		
學生經驗分析		學生已有安全教育基本知識		
學習目標				
(健體-E-A3)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) (健體-E-A3)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) (健體-E-A3)能在緊急狀況時操作簡單的急救項目。(安 E12 健體 Ba-Ⅲ-4) (健體-E-A3)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) (健體-E-A3)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)				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	評量方式

<p> 第一節課：認識與操作（40 分鐘）</p> <p>引起動機： 提問：「如果你在山上看到同伴受傷了，你會怎麼辦？」 引導學生思考。</p> <p>教學活動 1、認識登山中可能的狀況： (1)教師利用簡報或圖片介紹：跌倒扭傷、脫水、中暑、蜂螫、迷路等狀況。 (2)學生分組討論並記錄可能原因與處理方式。 2、小組進行急救方式練習 (1)教師示範簡單急救技術（如繃帶包紮、簡易固定、冷敷熱敷） (2)學生小組輪流練習。</p> <p>課堂回顧 (1)分享一項今天學到的重要急救技巧 (2)教師總結</p> <p> 第二節課：模擬與回饋（40 分鐘）</p> <p>活動引導 簡要回顧前一節課所學，說明模擬規則與分組任務。</p> <p>教學活動 1、緊急狀況模擬 每組抽取一種情境卡（如腳踝扭傷、迷路、出現過敏反應等），進行模擬演練，扮演傷者、救援者與記錄者。 2、檢視處理過程 (1)小組自我回顧處理流程與表現，可使用簡單檢核表。 (2)教師引導學生反思：做得好的地方與可改進處。 (3)提問與思考：到同伴××你會怎麼做？」</p> <p>課堂總結 學生完成個人簡易學習單，寫下「我今天學到了...」 「下次我可以更注意...」等句型。 ~~~第一、二節完~~~</p> <p>第三節課：登山裝備初探（40 分鐘）</p> <p>引起動機 問題情境導入：「如果今天你要爬一座小百岳，你會帶什麼？穿什麼？」</p> <p>活動內容 1、小組裝備討論 (1)學生分組討論登山需要哪些裝備，聚焦於遮陽、防風、防寒與「洋蔥式穿法」。 (2)使用圖片或裝備卡輔助。 (3)每組簡短報告討論結果。</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>評量標準與評分指引見附錄(一)</p> <p>實作評量 1. 小組急救練習時能使用正確動作 2. 能配合練習</p> <p>口語評量 能討論並回答老師的模擬問題</p>
---	--	---

<p>2、登山杖使用練習</p> <p>(1)教師示範登山杖調整長度、使用時機與技巧。</p> <p>(2)學生兩人一組練習與互評，教師巡視指導。</p> <p>回顧</p> <p>(1)學生分享今天學到最實用的一項裝備知識。</p> <p>(2)教師統整補充。</p> <p> 第二節課：背包與行動糧（40 分鐘）</p> <p>回顧與導入</p> <p>簡要複習前節課裝備內容，出示一個「錯誤打包」的背包，引導學生找出問題。</p> <p>活動內容</p> <p>1、背包打包與背法分享</p> <p>(1)教師示範裝備分類、重心安排原則，以及如何調整背帶與腰帶以省力。</p> <p>(2)學生實際嘗試模擬背法並體驗差異。</p> <p>2、行動糧討論與設計</p> <p>(1)小組討論：「一日健行，你會準備什麼食物？」引導思考高熱量、輕便、不易腐壞的原則。</p> <p>(2)製作行動糧清單。</p> <p>總結與反思</p> <p>學生完成反思單或口頭分享：「今天我最想試試看哪一個技巧或裝備？」</p> <p>~~~第三、死四節完~~~</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>15</p> <p>15</p> <p>5</p>	<p>實作評量</p> <p>1. 能參與小組的裝備討論與表達</p> <p>2. 能正確使用登山杖並調整背包</p> <p>3. 行動糧清單的合理性與實用性</p> <p>4. 完成《登山小達人學習單》</p> <p>自我評量</p> <p>我能做到……</p> <p>能說出三樣基本裝備</p> <p>知道怎麼調整背包</p>
參考資料：（若有請列出）		
學生回饋	教師省思	

註：本表單參考國教院研究計畫團隊原設計教案格式。

教學單元設計

一、教學設計理念

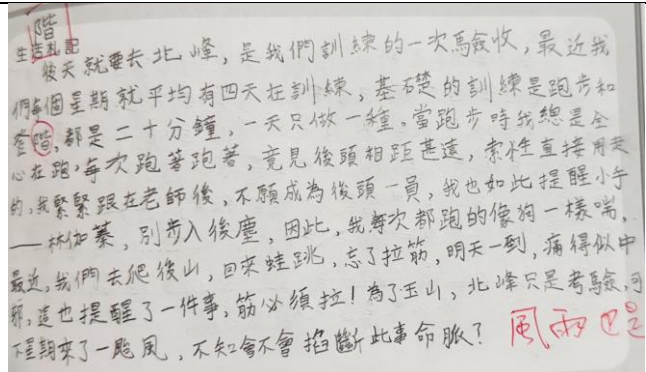
本課程設計可以帶領孩子認識高山地區的自然環境與動植物特色。體驗高海拔活動，理解身體適應過程與安全措施。培養觀察、紀錄與團隊合作能力。並發展整理資訊與公開簡報表達的能力。

二、教學單元設計

主題	樹：邁向百岳		設計者	六年級教師	
實施年級	六年級		總節數	共__22__節，__880__分鐘	
單元名稱	五、合歡群峰任我行				
設計依據					
學習重點	學習表現	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。	核心素養	總綱 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 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。	
	學習內容	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。			
議題融入	學習主題	戶外教育、環境教育			
	實質內涵	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。			
與其他領域/科目的連結		國語、綜合活動			
教材來源		自編			
教學設備/資源		合歡山群峰			
學生經驗分析		學生已於 5 年級時有過攀登高山經驗			
學習目標					
(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)					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式			時間	評量方式	

<p>活動一：適應海拔的過程 探索高山的第一步：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 遊覽車上的課程 沿途介紹清境、鳶峰、武嶺、雪山山莊的海拔與地形特色 2. 因應海拔變化，為讓身體適應，沿途停靠數站，讓學生下車活動以適應高度與氣溫。 <p>~~~第一~二節完~~~</p>	80	<p>實作評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能完成每一項挑戰任務 2. 能成功登頂合歡北峰
<p>活動二梅峰農場的自然觀察</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 農場生態大發現 由解說員帶領，探索農場內的動植物生態。 2. 認識農場四季變化 透過梅峰農場的四季影片與解說導覽認識梅峰的四季 	80	
<ol style="list-style-type: none"> 3. 夜探活動：導覽解說員帶領認識夜行性動物與昆蟲 	40	
<ol style="list-style-type: none"> 4. 清晨拜訪鳥蹤 	40	
<ol style="list-style-type: none"> 5. 認識農場、體驗採摘樂趣 	40	
<p>~~~第三~九節課完~~~~~</p>	80	
<p>活動三登山挑戰與體驗 高山任務啟動！</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 夜宿雪山山莊 2. 石門山日出行：前往石門山看日出，沿途欣賞高山星空，辨認星座。 3. 合歡北峰大挑戰：攀登合歡北峰，山路來回四公里。登頂拍照認證。 	400	<p>實作評量</p> <p>能完成心得寫作及簡報設計</p> <p>口語評量</p> <p>能清楚發表高山體驗</p>
<p>~~~第十~十九節課完~~~</p> <p>活動四</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 成果統整與分享 2. 分享我的高山故事：心得寫作 3. 簡報製作、設計「高山體驗故事」PPT 並發表 <p>~~~第二十~二十二節完~~~</p>	120	

參考資料：（若有請列出）

學生回饋	教師省思
	

生活札記

星期日我們就去爬巴山了,第一天我們爬合歡主峰,幾乎都是泥路,這次爬巴山我們爬得比預計時間還快。我們班上除了我很快,其他同學都很喘,走幾步就要停下來休息,不過老師有教過我們喘的時候,不是直走,而是停下來,站著深呼吸三次就不喘了,經由這方法,我也在中午前登頂,登頂時,看到那些美麗的風景,馬上就爬上山的痛苦拋到九霄雲外,真是美得不行了。在頂峰吃午餐,拍完照,涼下來了,其實很簡單,因為都是下坡,我們都安全的下來了。

生活札記

今天第三天,也是最後一天,而今天是要走小奇萊步道,一開始走的路段是平路,很好走,但是走完了這段路就不是上上下下的,下坡比上坡多,這時我心裡就知曉,等下回程一定很痛苦,但都來了,一定是把走完走,不知不覺就走到小奇萊步道的底了,有趣的來了,我想起吃過箭竹是什麼味道,她就吃了,她說沒味道,吃著吃著我們班幾十個都有吃過箭竹,好好笑啊!拍完照涼下來了,有兩個地方讓我聽得快要死掉,第一個地方是鐵梯那裡,感覺每下一階,就像倒吊的幾秒鐘就會升高,第二個地方是繩梯,搖搖竹子的那裡,前面幾個人就立著一根竹子,換我時我就想要不要拉繩子呢?嗯,因為繩子起見還是拉著好了,結果繩子沒出問題,而是地太滑,所以我直接滑到安全的地方了,真恐怖。

生活札記

今天換爬合歡東峰,這個東峰很討厭,因為當你很難往上爬,以為那個就是頂峰,所以你趕快爬上去,結果不是,這個情況重複幾次,得到頂峰,而且都是樓梯,會很累。經過一番折騰終於到頂了,太開心了,我在上面吃了黑糖東瓜就下來了,來時,最精疲力乏了,我很怕下樓梯,所以下樓梯的時候手都在抖,不是因為累,而是因為怕,所以很慢下來,不過還是完成目標了。

生活札記

這次雖然只是第二次爬巴山,但是還是有很多收穫。這次我學到怎樣下樓梯會比較安全,好的結果過程一定很辛苦,也可調整呼吸,認識到各種風景,只要努力就能成功。這次爬巴山跟第一次的感覺有很大的不同,這次爬巴山知道雖然很累,但會有很好的回報,就不會很容易就放棄,而且我們12個都爬上了,在巴山,很值得光榮。

生活札記

我們為了要爬上合歡山的低山,所以現在的體育課要多跑、體操、體操也改成體能訓練,今天本來也是要打球,可是要體能訓練,老師帶我們去爬學校後面的後山,一開始爬的時候有一點累,但是爬到最後很輕鬆,真是累又輕鬆!

生活札記

今天本來是要去爬合歡主峰,但山上在下雨,所以今天早上臨時決定取消,我很傷心,因為本來很期待三堂出門,突然說不去,這真是一個重大打擊。今天因為沒有午餐,所以老師叫我們自己帶。我覺得合歡山好像特別難去,我們已經去了三次,有兩次都失敗了,可也都沒去成功。我真的很想去北峰看看,希望老天爺同意。

註:本表單參考國教院研究計畫團隊原設計教案格式。

附錄(一) 評量標準與評分指引

實作評量 1

學習目標		健體-E-A3 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。				
評量標準						
主題	表現描述	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
表現		主動尋找並充分利用多種資源，包括書籍、網絡、同學和老師的幫助等。有效整合和應用資源，達成學習任務。	尋找並利用多種資源，完成學習任務。整合和應用資源較為有效，基本達成學習目標。	利用部分資源來完成學習任務，但不夠全面。整合和應用資源有一定效果，但有時需要外部幫助才能達成學習目標。	尋找和利用資源的能力不足，需依賴他人幫助完成學習任務。整合和應用資源效果不佳，未能達成學習目標。	未達D級
評分指引		能夠主動尋找並充分利用多種資源，包括書籍、網絡、同學和老師的幫助等。能有效整合和應用資源，達成學習任務。	能夠尋找並利用多種資源，完成學習任務。整合和應用資源較為有效，基本達成學習目標。	能夠利用部分資源來完成學習任務，但不夠全面。整合和應用資源有一定效果。	不太能尋找和利用資源，需依賴他人幫助完成學習任務。整合和應用資源效果不佳。	未達D級
評量工具						
分數轉換		95-100	90-95	80-89	70-79	60-69

分數轉換：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。

實作評量 2

學習目標		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。				
評量標準						
主題	表現描述	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
合作		與團隊成員之間溝通順暢，合作情形非常好，積極參與並主動貢獻。有效解決問題，達成所有任務目標。	與團隊成員之間溝通良好，合作狀況良好，大多數時候積極參與並有貢獻，能有效解決問題，達成絕大多數任務目標。	與團隊成員之間溝通正常，合作情形一般，有一些時候積極參與並稍有貢獻，能解決主要問題，達成主要任務目標。	與團隊成員之間溝通存在問題，合作情形欠佳，有時候未積極參與並極少貢獻，解決問題的能力有限，僅達成少部分任務目標。	未達D級
評分指引		能與團隊成員順暢溝通，合作情形非常好，積極參與並主動貢獻。能有效解決問題，達成所有任務目標。	能與團隊成員良好溝通，合作狀況良好，大多數時候積極參與並有貢獻 能有效解決問題，達成絕大多數任務目標。	能與團隊成員正常溝通，合作情形一般，有一些時候積極參與並稍有貢獻 能解決主要問題，達成主要任務目標。	與團隊成員溝通時存在問題，合作情形欠佳，有時候未積極參與並極少貢獻 解決問題的能力有限，僅達成少部分任務目標。	未達D級
評量工具						
分數轉換		95-100	90-95	80-89	70-79	60-69

實作評量 3

學習目標		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。					
評量標準							
主題	表現描述	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後	
表現		自主解決大部分問題，並在遇到困難時能夠迅速找出解決方案。最終任務完成超出預期目標。	大部分問題能解決，但在遇到困難時需要一些指導。最終任務完成，達到預期目標。	解決一些問題，但在遇到困難時需要較多指導。最終任務完成度基本達到預期目標。	解決問題的能力較缺乏，在遇到困難時需要大量指導。最終任務完成質量不佳，未達到預期目標。	未達D級	
評分指引		能夠自主解決大部分問題，並在遇到困難時能夠迅速找出解決方案。超出預期目標。	能夠解決大部分問題，但在遇到困難時需要一些指導。達到預期目標。	能夠解決一些問題，但在遇到困難時需要較多指導。基本達到預期目標。	不太能解決問題，在遇到困難時需要大量指導。未達到預期目標。	未達D級	
評量工具							
分數轉換		95-100	90-95	80-89	70-79	60-69	

口語評量

學習目標		綜-E-C3 整理並發表自己的作品，並且聆聽同學的發表，適時提問或給予回饋。。				
評量標準						
主題		A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
分享	表現描述	清晰且有條理的說明或分享自己的觀點和想法。積極聆聽，並表現出高度關注和理解。給予同學具體且具建設性的回饋，幫助同學改進。提出有深度的問題或建議，促進討論深入。	清晰說明或分享觀點和想法。能認真聆聽，表現出一定的關注和理解。給予同學具體的回饋，幫助同學改進。偶爾提出有價值的問題或建議，促進討論。	基本說明或分享觀點和想法，但條理不夠清晰。聆聽但注意力偶有分散。能給予回饋，但不夠具體。偶爾提出問題或建議，但深度和價值有限。	說明或分享時，表達存在困難。聆聽時注意力常分散，理解有限。給予同學的回饋很少或不夠具體，不具建設性。很少提出問題或建議，討論參與度低	未達D級
評分指引		能清晰且有條理的說明或分享自己的觀點和想法。能積極聆聽，並表現出高度關注和理解。能給予同學具體且具建設性的回饋，幫助同學改進。能提出有深度的問題或建議，促進討論深入。	能清晰說明或分享觀點和想法。能認真聆聽，表現出一定的關注和理解。給予同學具體的回饋，幫助同學改進。偶爾能提出有價值的問題或建議，促進討論。	基本能說明或分享觀點和想法，但條理不夠清晰。能聆聽但注意力偶有分散。能給予回饋，但不夠具體。偶爾能提出問題或建議，但深度和價值有限。	說明或分享時，表達存在困難。聆聽時注意力常分散，理解有限。給予同學的回饋很少或不夠具體，不具建設性。很少提出問題或建議，討論參與度低	未達D級
評量工具						
分數轉換		95-100	90-95	80-89	70-79	60-69