

新北市平溪區平溪國民小學 110 年辦理山野教育推廣計畫書 摘要表

學校名稱	新北市平溪區平溪國民小學		所處地區： <input type="checkbox"/> 離島 <input type="checkbox"/> 特偏地區 <input checked="" type="checkbox"/> 偏遠地區 <input type="checkbox"/> 非山非市學校 <input type="checkbox"/> 一般地區															
山野特色課程名稱	向大山學習謙卑之山野教育課程																	
山野特色課程地點	合歡山群山(主峰、東峰、石門山)		課程天數	2 天一夜														
申請類別	<input type="checkbox"/> 學校發展山野教育「策略聯盟」方案(結盟攜手學校：_____) <input type="checkbox"/> 學校發展山野教育「優質課程」方案(目標山區：_____) <input checked="" type="checkbox"/> 學校發展山野教育「一次性登山體驗活動」(目標地點：合歡山群峰)																	
山野教育範疇內涵	<input type="checkbox"/> 登山教育+環境教育 <input type="checkbox"/> 登山教育+探索教育 <input checked="" type="checkbox"/> 登山教育+環境教育+探索教育																	
山野課程歷程	課程開始年度：106 年度 至 109 年度，共 4 年。																	
課程實施對象	109 學年度全校學生數 24 人；預期參與 110 年度山野課程教師數：6 人 本課程實施年級：四、五、六年級，預期 110 年度受惠學生數：15 人																	
校本願景與學校特色	<p>校本願景： 「全人教育的生態學園」為學校願景，植基於「自發」、「互動」、「共好」核心理念，發展出學「做人」、「學習」、「做事」、「價值」核心價值，以培養每位孩子具備「體能力」、「學習力」、「展能力」、「品格力」、「自然力」、「創造力」的核心素養，並透過「健康促進」、「多元發展」、「品德教育」、「閱讀素養」、「在的關懷」、「藝文扎根」、「專業成長」、「精進社群」、「數位資訊」、「多語學習」、「戶外教育」、「山野教育」等學習主軸，提供孩子多元探索、合作體驗、跨領域學習之生活情境學習。</p> <p>學校特色： 1. 環境教育成果：https://www.pses.ntpc.edu.tw/p/403-1000-129.php 2. 校園植物導覽：https://www.pses.ntpc.edu.tw/p/403-1000-170.php 3. 豔紅鹿子百合：https://www.pses.ntpc.edu.tw/p/403-1000-130.php 4. 平溪螢火蟲祭：https://www.pses.ntpc.edu.tw/p/403-1000-131.php 5. 平溪夢奇地濕地課程：https://www.pses.ntpc.edu.tw/p/403-1000-132.php 6. 戶外教育(跨領走讀)：https://www.pses.ntpc.edu.tw/p/403-1000-134.php 7. 山林田野教育：https://www.pses.ntpc.edu.tw/p/403-1000-135.php </p>																	
山野課程特色	<p>由平溪仔『悉』遊記~山野教育課程走讀學習好好玩 到 百岳合歡山群山</p> <p>校本課程：</p> <table border="0"> <tr> <td>1. 汐平(菁桐)古道</td> <td>2. 滴水觀音步道</td> </tr> <tr> <td>3. 三坑(磐石嶺)登山步道</td> <td>4. 孝子山步道</td> </tr> <tr> <td>5. 慈母峰、普陀山道</td> <td>6. 幼坑古道+大華壺穴道</td> </tr> <tr> <td>7. 平溪 暖東古道</td> <td>8. 嶺腳寮山望古賞瀑步道</td> </tr> <tr> <td>9. 石筍尖登山步道</td> <td>10. 勢格越嶺古道</td> </tr> <tr> <td>11. 觀音巖環山步道</td> <td>12. 中央尖(鋒頭尖)登山步道</td> </tr> <tr> <td>13. 五分山登山步道</td> <td>14. 薯榔尖登山步道</td> </tr> </table> <p>登百岳合歡山：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 融入學科領域課程：融入「自然領域」、「社會領域」與「健體領域」。 2. 結合在地自然地理環境：請參閱圖 2 平溪仔『悉』遊記~山野教育課程走讀學習好好玩特色課程地圖。 3. 課程循序漸進：讓學生先完成溪仔『悉』遊記~山野教育課程走讀學習好好玩特色課程地圖及每天 07:00 至 07:30 晨間運動班及課餘自主訓練能持續跑完 4 公里耐力體能提升後，再帶學生攀登百岳~合歡山主峰、東峰、石門山。 4. 多元體驗：辦理愛山課程、攀樹課程、攀登百岳~合歡山主峰、東峰、石門山課程 5. 過程留下完整影像資料庫：老師都會彙整影音紀錄為孩子留下美好的回憶。 				1. 汐平(菁桐)古道	2. 滴水觀音步道	3. 三坑(磐石嶺)登山步道	4. 孝子山步道	5. 慈母峰、普陀山道	6. 幼坑古道+大華壺穴道	7. 平溪 暖東古道	8. 嶺腳寮山望古賞瀑步道	9. 石筍尖登山步道	10. 勢格越嶺古道	11. 觀音巖環山步道	12. 中央尖(鋒頭尖)登山步道	13. 五分山登山步道	14. 薯榔尖登山步道
1. 汐平(菁桐)古道	2. 滴水觀音步道																	
3. 三坑(磐石嶺)登山步道	4. 孝子山步道																	
5. 慈母峰、普陀山道	6. 幼坑古道+大華壺穴道																	
7. 平溪 暖東古道	8. 嶺腳寮山望古賞瀑步道																	
9. 石筍尖登山步道	10. 勢格越嶺古道																	
11. 觀音巖環山步道	12. 中央尖(鋒頭尖)登山步道																	
13. 五分山登山步道	14. 薯榔尖登山步道																	

6. 訓練學生發表成果：讓學長學姊為學弟妹分享登山心得。	
主活動的登山行程設計概述	<p>第一天：</p> <p>05:20 平溪國小集合(慧菱老師協助)</p> <p>05:30 平溪國小出發</p> <p>06:30 土城永寧捷運站</p> <p>06:30-08:30 土城永寧捷運站 到 清水服務區</p> <p>08:30-08:40 清水服務區休息</p> <p>08:40-10:40 清水服務區 到 統一清境商場</p> <p>10:40-11:30 中午用餐(統一清境商場)</p> <p>11:30-12:30 統一清境商場 到 主峰登山口)</p> <p>12:30-12:40 開幕式(合歡山停車場)</p> <p>12:40-12:50 準備與敬山儀式(合歡山停車場)</p> <p>12:50-15:00 百岳編號 37-合歡主峰(行進約 4.2K, 海拔 3416 公尺, 來回約 2 小時)</p> <p>15:00-15:30 合歡山停車場 到石門山登山口</p> <p>15:30-17:00 石門山 3237 公尺(百岳編號 70)</p> <p>17:00-18:00 盥洗、休息</p> <p>18:00-19:00 晚餐(松雪樓或雪山山莊)</p> <p>19:00-20:30 團康活動、寫明信片、觀星活動</p> <p>20:30-21:00 自由活動</p> <p>21:00 -就寢</p> <p>21:00-06:00 充電中</p> <p>(2)第二天：</p> <p>06:00-06:50 起床、盥洗、整理行李</p> <p>06:50-07:00 行李裝備上車</p> <p>07:00-07:30 早餐(07:00-09:30)</p> <p>07:30-07:40 松雪樓(或雪山山莊)旁的東峰登山口</p> <p>07:40-07:50 開幕式準備與敬山儀式(東峰登山口)</p> <p>07:50-10:50 百岳編號 34-合歡東峰(3421m, 來回 2.6KM, 約 3 小時, 百岳編號 35)</p> <p>10:50-12:00 松雪樓(或雪山山莊 到 統一清境商場</p> <p>12:00-13:00 統一清境商場(午餐時間)</p> <p>13:00-15:00 統一清境商場 到 清水服務區</p> <p>15:00-15:10 清水服務區</p> <p>15:10-17:00 清水服務區-土城永寧捷運站</p> <p>17:00-18:30 土城永寧捷運站 到 平溪國小</p> <p>18:30-平溪活動中心放學(請慧菱確認學生到家後, 回報群組)</p>
推廣計畫構想	<ol style="list-style-type: none"> 1. 由平溪仔『悉』遊記~山野教育課程走讀學習好好玩到百岳合歡山群山 2. 植基於平溪仔戶外教育跨領域戶外走讀探索體驗學習, 食衣住行育樂由六年級學生帶領五年級學生進行五天四夜走讀台灣學習。 3. 由平溪仔畢業前須完成的六項考驗(路跑、泛舟(或划獨木舟)、隔宿露營、走讀台灣五天四夜、登台灣百岳、自訂)出發, 透過一次山野計畫申請, 協助平溪仔圓夢通過考驗。
課程網址	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程 https://rrcp.ntpc.edu.tw/RrcpWeb/Center/zResultShare.aspx 2. 山林田野教育：https://www.pses.ntpc.edu.tw/p/403-1000-135.php
體能提升計畫	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參加每天 07:00-07:30 晨間運動班, 訓練登山體能。 2. 完成平溪「悉」遊記山野教育路線, 如校子山、慈母山、鋒頭尖、石筍尖、薯榔尖、越嶺古道、三坑步道、磐石嶺步道等等。 3. 每天課餘跑操場, 進行耐力、續航力自主訓練, 直至可以連續跑操場 20 圈(4 公里)。
主要附件	名稱：摘要表、申請計畫、經費概算表 件數： 3 件
主要聯絡人	姓名：顏聖昌 職稱：訓育組長 電話：(公)02 24951038 分機 206 手機：0911-070599 E-mail：letmedie10@hotmail.com

新北市平溪區平溪國民小學 110 年度山野教育計畫書

計畫名稱：

「攀登百岳合歡山」~

向大山學習謙卑之山野教育課程

計畫期程：110 年 03 月 01 日~110 年 12 月 31 日。

申請學校：新北市平溪區平溪國民小學

申請類別：☐策略聯盟 ☐優質課程 ☒一次性山野體驗

☒已確認所送計畫未申請教育部其他補助計畫經費。(確認後請打勾)

申請日期：中華民國 109 年 12 月 14 日

壹、計畫名稱：「攀登百岳合歡山」~向大山學習謙卑之山野教育課程

貳、理念目的：

杜威說：「教育即生活；生活即教育」。學校任何的活動必須具有教育意義，並與當地生活相連結，才能滿足孩子好奇的天性，進而探索是生命的本能。

平溪國小為位於台灣鐵道三大支線(平溪、內灣、集集)之一的平溪線的偏鄉小校。「全人教育的生態學園」為學校願景，植基於「自發」、「互動」、「共好」核心理念，發展出學「做人」、「學習」、「做事」、「價值」核心價值，以培養每位孩子具備「體能力」、「學習力」、「展能力」、「品格力」、「自然力」、「創造力」的核心素養，並透過「健康促進」、「多元發展」、「品德教育」、「閱讀素養」、「在的關懷」、「藝文扎根」、「專業成長」、「精進社群」、「數位資訊」、「多語學習」、「戶外教育」、「**山野教育**」等學習主軸，提供孩子多元探索、合作體驗、跨領域學習之生活情境學習。本計畫課程結合校本教育理念，讓孩子在充滿關懷的真實情境中，有計畫的去挑戰困難的事情，並從這樣的過程中建立團隊合作、勇敢自信，最後希望孩子可以複製這樣的成功經驗，去面對其他更多不同領域的挑戰。

我們深信《「**攀登百岳**」~向大山學習謙卑》山野教育課程能協助學校教師反思學習的意義，擴展學校教育的視野和策略，帶給教與學之間的友善互動和深度學習。我們深信山野教育能讓教師、家長與民眾成為孩子學習的陪伴者，讓山野場域與室內場館成為豐富孩子多樣化的學習資源。

課程內容主要在充實孩子山野基本知能，並設計攀樹課程、登百岳~合歡山主峰、北峰等許多困難的挑戰活動，讓孩子能勇敢的、自信的去挑戰自我，學習互助完成挑戰。計畫目的如下：

一、培養學生親山、愛山與敬山的態度，並建立學生正確的登山安全觀念。

(一)讓孩子親臨土地，擴大學習視角，體認鄉土情懷。

(二)學生能發揮團隊合作的精神，並學會以謙卑的態度去面對以及守護大自然。

二、建立跨校性山野教育合作與交流機會，帶動更多學校推動山野教育。

(一)結合鄰近學校山野特色教育與資源，充實優質化、多元化的山野特色課程。

(二)結合台灣百岳之合歡山主峰、東峰、石門山豐富自然生態，豐富化的山野特色課程。

三、回應十二年國教理念目標，以山野教育帶動素養導向的課程與教學。

(一)學生在體力與耐力上，能不斷的向自我挑戰。

(二)學生透過自主學習、互動溝通，同儕共好過程，完成攀登百岳自我挑戰。

參、山野教育推廣計畫課程規劃

一、課程/活動緣起

學校行政與教學團隊最初只是想帶孩子走出學校融入社區去，用最簡單的健走，進行社區探索、慈母山、孝子山巡禮。最後發展出，平溪仔『**悉**』遊記~山野教育課程走讀學習**好好玩特色課程**，透過每學年辦理的校外健走、路跑活動或登山活動讓孩子用最質樸的方

式擴大學習視角、體認鄉土情懷與大自然，也讓孩子在體力與耐力上，不斷的自我挑戰達到健康促進的目的。今年在老師的建議下希望能帶擴大孩子的學習層面，給孩子更大的挑戰，結合課程辦理登百岳~合歡山主峰、東峰、石門山，讓孩子向大山學習謙卑，培養堅忍的恆毅力。

二、課程願景與課程(與校本課程願景關聯性)

(一)課程願景：透過山野教育課程之自我挑戰，實踐本校校本願景「全人教育生態學園」。(如圖 1、圖 2、表 1)

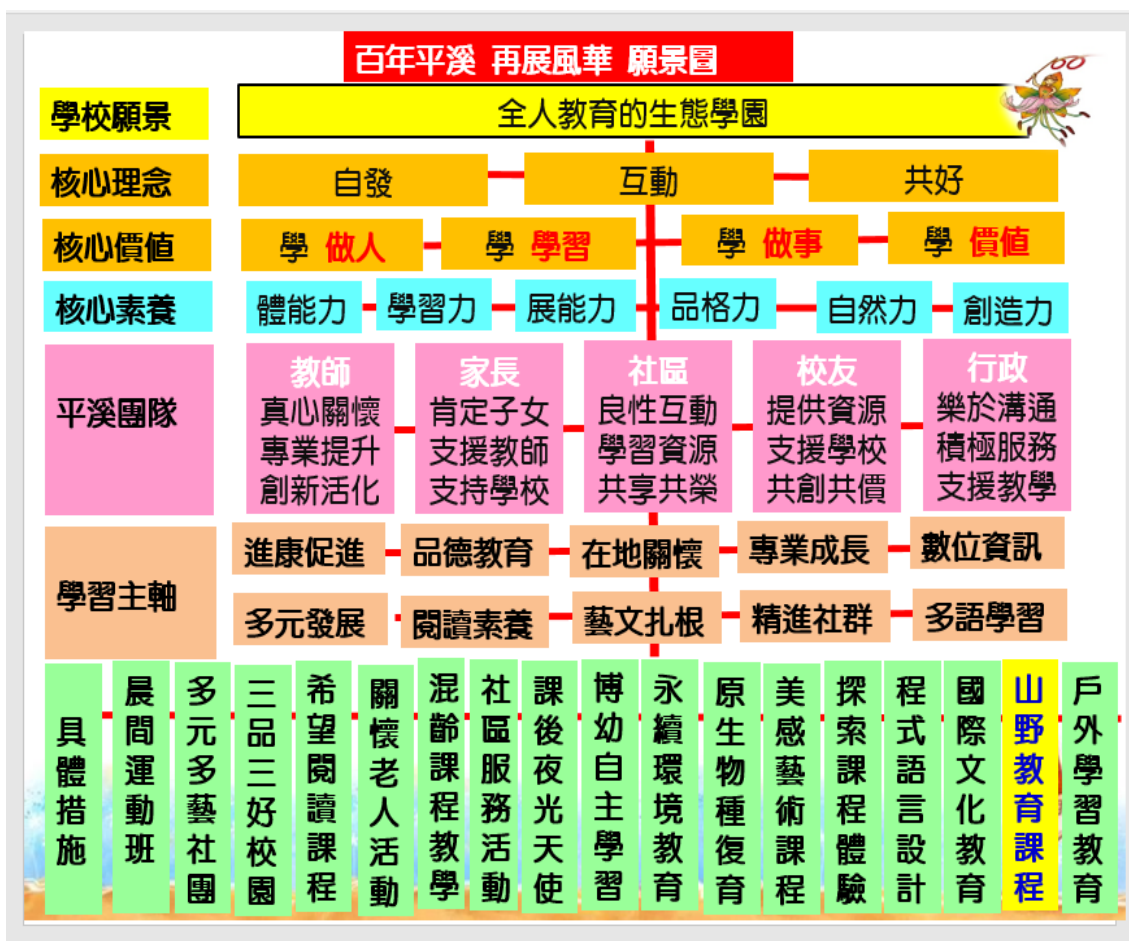


圖1：平溪國小校本課程地圖

平溪仔「悉」遊記-山野教育課程走讀學習好好玩

屬性	月	主題	屬性	月	主題
文史	1	汐平(菁桐)古道(全)(鳥類觀察) 紅嘴黑鵝、紅嘴藍鵲、老鷹、台灣藍鵲、 大冠鷲、雀鷹、五色鳥、山紅頭 東山國小(校際交流)()	觀光	7	嶺腳寮山望古賞瀑布(認識水鳥)+(淨山活動)白鷺、夜鷺、灰鶺鴒等水鳥 石筍尖登山步道
文史	2	滴水觀音步道(蕨類生態)+(淨山活動)	文史	8	東勢格越嶺古道(全天)(溪流生物溪哥、 石斑和溪蝦、水域休閒)
文史	3	三坑(磐石嶺)登山步道(食農教育)	文史	9	觀音巖環山步道(雙扇蕨、筆筒樹、通草)
觀光	4	孝子山步道(豔紅鹿子百合棲地、地形地貌) 孝子山附近岩層屬於南港層，為石灰 質亞硬砂岩、石屑質硬砂岩	自然	10	中央尖(鋒頭尖)登山步道(地質地形)+(淨山活動)
觀光	5	慈母峰、普陀山(自然生態)+(淨山活動) 保育類昆蟲「渡邊氏長吻白蠟蟬、食蟲植物 「小毛氈苔	自然	11	五分山登山步道(氣象站、芒草、認識蝴蝶: 三星雙尾燕蝶、青斑蝶、紫斑蝶、枯 葉蝶、紅邊黃小灰蝶等蝴蝶)
觀光	6	幼坑古道+大華壺穴(全天) (鳥類觀察五色鳥、鉛色水鵲、台灣藍鵲、 翡翠鳥和山紅頭、地質地形)	自然	12	薯榔尖登山步道(認識蜻蜓、藍染、植物染) (藍染美雲姊)
文史		平溪 暖東古道(暖暖國小) 配合運動會(校際交流)()	自然		平溪 烏嘴尖山(地形地貌)+(淨山活動)

圖2:平溪國小山野課程地圖

特色主題課程	核心素養	學習目的
山野戶外教育	體能力	1. 愛自己：行前訓練，進行為愛而跑、校內健走 2. 愛別人：小組互相激勵完成訓練目標 3. 愛社會：小組攀爬平溪慈母山、孝子山 4. 愛自然：登百岳、山野體驗
	學習力	1. 愛自己：充實學習山野知識 2. 愛別人：小組團隊合作、攀樹課程 3. 愛社會：社區歷史與文化 4. 愛自然：登百岳、山野體驗自然生態學習。
	展能力	1. 愛自己：成功攀登百岳合歡山主峰、北峰 2. 愛別人：學會彼此陪伴支持鼓勵 3. 愛社會：社區歷史與文化 4. 愛自然：登百岳、山野體驗自然生態學習。
	品格力	1. 愛自己：成功攀登百岳合歡山主峰、北峰 2. 愛別人：學會彼此陪伴支持鼓勵 3. 愛社會：尊重、包容小組個別差異 4. 愛自然：登百岳、山野體驗自然生態學習。
	自然力	1. 愛自己：成功攀登百岳合歡山主峰、北峰 2. 愛別人：學會彼此陪伴支持鼓勵 3. 愛社會：社區歷史與文化 4. 愛自然：登百岳、山野體驗自然生態學習。
	創造力	1. 愛自己：反思攀登百岳合歡山主峰、北峰 2. 愛別人：合作完成分享簡報、影片資料 3. 愛社會：小小解說員分享山野場域的體驗 4. 愛自然：分享登百岳、山野體驗自然生態學習成果。

表 1：「攀登百岳」~「平」安「丁一」遊 山野教育課程與校本願景關聯

(二)課程目的：

1. 培養學生親山、愛山與敬山的態度，並建立學生正確的登山安全觀念。

- (1)讓孩子親臨土地，擴大學習視角，體認鄉土情懷。
- (2)學生能發揮團隊合作的精神，並學會以謙卑的態度去面對及守護大自然。
2. 建立跨校性山野教育合作與交流機會，帶動更多學校推動山野教育。
 - (1)結合鄰近學校山野特色教育與資源，充實優質化、多元化山野特色課程。
 - (2)結合台灣百岳之合歡山主峰、東峰、石門山豐富自然生態，豐富化山野特色課程。
3. 回應十二年國教理念目標，以山野教育帶動素養導向的課程與教學。
 - (1)學生在體力與耐力上，能不斷的向自我挑戰。
 - (2)學生透過自主學習、互動溝通，同儕共好過程，完成攀登百岳自我挑戰。

三、課程活動特色

- (一)融入學科領域課程：融入「自然領域」、「社會領域」與「健體領域」。
- (二)結合在地自然地理環境：課程場域涵蓋學校鄰近~慈母山、孝子山、等等，請參閱圖 2 平溪仔『悉』遊記~山野教育課程走讀學習好好玩特色課程地圖。
- (三)課程循序漸進：讓學生先完成溪仔『悉』遊記~山野教育課程走讀學習好好玩特色課程地圖及每天 07:00 至 07:30 晨間運動班及課餘自主訓練能持續跑完 4 公里耐力體能提升後，再帶學生攀登百岳~合歡山主峰、東峰、石門山。
- (四)多元體驗：辦理愛山課程、攀樹課程、攀登百岳~合歡山主峰、東峰、石門山課程
- (五)過程留下完整影像資料庫：老師都會彙整影音紀錄為孩子留下美好的回憶。
- (六)訓練學生發表成果：讓學長學姊為學弟妹分享登山心得。

四、課程推動策略

- (一)融入課程：平溪仔『悉』遊記~山野教育課程走讀學習好好玩特色課程地圖融入領域課程，讓山野教育落實於平常課程中。
- (二)特色課程：在既有的戶外教育課程及平溪仔『悉』遊記~山野教育課程走讀學習好好玩特色課程地圖基礎下，陪同孩子挑戰人生第一、二、三座百岳。
- (三)循序漸進：讓學生先熟悉學校附近的慈母山、孝子山，體能提升後再帶學生攀登百岳~合歡山主峰、東峰、石門山。
- (三)建立標竿：製作「海報」，為百年小校高年級平溪仔-登百岳留下里程碑。
- (四)典範學習：邀請畢業校友因接觸登山而改變生命的人士來學校分享傳承。
- (五)同儕學習：結合品德教育，培養學生合作互助，一起合作扶持完成挑戰。

五、山野課程與教學活動設計

本計畫實施方式，以校內教師、參加學生來發展課程與教學方案。課程部分則分成「為愛而跑自主訓練」、「攀樹教育探索體驗」、「登山教育訓練實作」、「行前教育團體動力」、「登合歡山主峰、東峰及石門山」、「分享攀登百岳成果」六大

新北市平溪區平溪國民小學 110 年度山野教育推廣計畫書
主軸。(如圖 3)



圖3：平溪國小校本課程地圖~山野教育課程

六、山野教育推廣計畫

(一)目標地點：合歡山主峰、東峰、石門山

(二)行程設計與路線：

1. 行程設計

(1)第一天：

- 05:20 平溪國小集合(慧菱老師協助)
- 05:30 平溪國小出發
- 06:30 土城永寧捷運站
- 06:30-08:30 土城永寧捷運站 到 清水服務區
- 08:30-08:40 清水服務區休息
- 08:40-10:40 清水服務區 到 統一清境商場
- 10:40-11:30 中午用餐(統一清境商場)
- 11:30-12:30 統一清境商場 到 主峰登山口)
- 12:30-12:40 開幕式(合歡山停車場)
- 12:40-12:50 準備與敬山儀式(合歡山停車場)
- 12:50-15:00 百岳編號 37-合歡主峰 (行進約 4.2K, 海拔 3416 公尺, 來回約 2 小時)
- 15:00-15:30 合歡山停車場 到 石門山登山口
- 15:30-17:00 石門山 3237 公尺(百岳編號 70)
- 17:00-18:00 盥洗、休息

新北市平溪區平溪國民小學 110 年度山野教育推廣計畫書

18:00-19:00 晚餐(松雪樓或雪山山莊)

19:00-20:30 團康活動、寫明信片、觀星活動

20:30-21:00 自由活動

21:00 -就寢

21:00-06:00 充電中

(2)第二天：

06:00-06:50 起床、盥洗、整理行李

06:50-07:00 行李裝備上車

07:00-07:30 早餐(07:00-09:30)

07:30-07:40 松雪樓(或雪山山莊)旁的東峰登山口

07:40-07:50 開幕式準備與敬山儀式(東峰登山口)

07:50-10:50 百岳編號 34-合歡東峰(3421m，來回 2.6KM，約 3 小時，百岳編號 35)

10:50-12:00 松雪樓(或雪山山莊)到 統一清境商場

12:00-13:00 統一清境商場(午餐時間)

13:00-15:00 統一清境商場 到 清水服務區

15:00-15:10 清水服務區

15:10-17:00 清水服務區-土城永寧捷運站

17:00-18:30 土城永寧捷運站 到 平溪國小

18:30-平溪活動中心放學(請彙菱確認學生到家後，回報群組)

2. 登山路線





資料來源:TONY 的自然人文遊記

網址: <http://www.tonyhuang39.com/tony/tony1197.html>



資料來源:TONY 的自然人文遊記

網址: <http://www.tonyhuang39.com/tony/tony1203.html>

(三)活動基本資訊：

1. 人(參與對象)：五、六年級師生，共約 16 人。

2. 事(學習主題與重點)：

- (1)培養服務態度：由六年級學生陪伴五年級學生，培養主動關懷與服務共享態度。
- (2)發展環境意識：體認台灣百岳與森林之美，發展無痕山林與愛護永續環境意識。
- (3)儲備強健體魄：以登山目標培養運動習慣，儲備登山知能與奠定強健康的體魄。
- (4)開創音樂美感：登山合歡主峰進行高山合唱音樂會，發展登山多元效能與團體療育。
- (5)展現十二年國教素養：透過實際探索體驗學習，學生團結合作，運用所學，解決一切真實的問題與困難。

3. 時(準備工作與行程等時程安排)：

(1)前導課程：

A>參加 07:00-07:30 晨間運動班，訓練登山體能。

B>完成平溪「悉」遊記月月走讀路線，如校子山、慈母山、鋒頭尖、石筍尖、薯榔尖、越嶺古道、三坑步道、磐石嶺步道等等。

C>培養小組團隊合作精神。

D>隔宿或露營活動，來去日月潭(或東勢分校)走讀住一晚。

E>體驗夜間獨處活動(賞螢、防空洞)考驗。

F>培養小組團隊默契與凝聚力。

G>練習平溪國小校歌及乘著氣球上天空

(2)需要攜帶裝備：雙肩背包、水壺、健保卡、個人用藥、雨衣(兩截式與衣褲)、帽子、保暖外套、手套、口罩(圍脖)、塑膠袋、個人物品

(3)課程重點：

時 間	內 容	課 程 重 點
08：30~09：00	相見歡	團隊分組、默契培養、營歌教唱
09：00~09：20	登山心理素質	登山狀況劇、溝通技巧練習
09：20~09：35	背包收納術	背包收納技巧
09：35~09：45	登山健康 Q & A	教學影片測驗
09：45~09：55	休息	
09：55~10：15	大氣壓力 Q & A	動手實作壓力實驗
10：15~10：35	無痕山林	教學影片測驗、無痕山林要素
10：35~11：05	登山步伐技巧	教學影片測驗、講解於實地操作
11：05~11：15	登山動作講解	柔軟度、肌力/肌耐力、協調/平衡、心肺

		能力
11：15~11：45	體能考驗	生龍活虎、跳躍音符、美人魚過山洞
11：45~12：00	小隊分享回饋	
12：00~	賦歸	

表 3：攀登百岳合歡山主峰、北峰行前教育課程表

4. 地(目標山區特性及環境學習資源)：

(1)山區特性：合歡山（太魯閣語：Dgiyaq Bburaw），位於臺灣南投縣仁愛鄉大同村（接近花蓮縣秀林鄉）。是著名的旅遊景點，其周邊係由七座山峰所串連合稱合歡群峰，七座中之五座皆名列台灣百岳，為合歡溪、濁水溪、北港溪和塔次基里溪的分水嶺。因為地形較為平坦，雪季容易積雪，也讓合歡山具有冰河特性，具有冰河地形、冰坎、圓弧形外觀等，以現在的地形特徵來看，合歡東峰與主峰之間，有一條明顯的 U 型谷，而合歡尖山則為冰河的角峰。而合歡山區的「佐久間鞍部」是台灣第一長河濁水溪（186.6 公里）的發源地，佇立在合歡主峰與東峰之間。

(2)環境學習資源：合歡山冬季白雪皚皚，素有「雪鄉」之稱；春夏季玉山矮箭竹草原與玉山杜鵑、紅毛杜鵑花叢，景色宜人。林務局在此設立合歡山國家森林遊樂區，並於位在台 14 甲線 32.855 公里處提供合歡山遊客服務中心與松雪樓住宿服務，以及太魯閣國家公園管理處在小風口附近設立合歡山管理站。在合歡山遊客服務中心前的公路旁設有展望台可遠眺奇萊山，同時合歡山也是攀登合歡東峰、合歡尖山、石門山與中央山脈北三段的登山口。

- A>台灣鐵杉---枝芽分叉較多的常綠喬木，它的造型多變，彎曲的身影和冷杉的筆直大不相同，它的高度可達 50 多公尺，頂端枝條呈水平伸展，好像片片的綠色雲朵。
- B>大枝掛繡球---在花季未開展之前，只看到一個個圓球狀的大總苞掛在枝頭，因而得名。它屬於攀緣性、耐蔭的灌木，常攀附在台灣鐵杉樹幹上。
- C>水麻---葉披針形互生，背面有白色茸毛，三出葉脈明顯，極易辨認。春季開花，花雌雄異株，小花多數，先聚集成頭狀，再作聚繖狀排列，肉質性的花會讓人誤以為是果實；秋季結果，果實為球形聚合果，由多數小瘦果及果托集合而成，成熟後由綠轉橙黃色。
- D>墨點櫻桃---葉披針形有尾尖，全緣，葉面深綠油亮，葉下散生多數黑色腺點，故又名「墨點櫻桃」，又名「黑星櫻」，弧形羽狀脈結合成網眼。葉搓揉之後有濃郁的杏仁味，是極易辨別的特點。
- E>刺柏---顧名思義，乃指其針葉先端尖銳呈刺狀；葉表面有二條白色的氣孔帶，背面為灰白色有龍骨凸起。
- F>通條木---葉子從枝條上，長出一撮撮小葉，很特別；枝條下則掛著一條條串聯的小果實。
- G>台灣草莓---葉為三出複葉，互生，柄長，小葉為闊倒卵形，粗齒緣，中肋與側脈深刻，被毛。瘦果組成之聚合果，略球形，熟時紅色。
- H>腰只花---為半冬枯之多年生小草本，以不定根匍匐地表。由於春、夏與秋、

冬兩季之葉形不同，再加上果實成熟時如紅珠子，故又 名**異葉紅珠**。

I>**臺灣粉條兒菜**——花莖與樸素的小花，初看以為是枯黃的野草，不為人注目，然而它卻是台灣特有種植物。雖然在境遇上和台灣百合有天壤之別，但也因此逃過了無數被採摘的噩運。

J>**臺灣藜蘆**——花梗努力的伸向天際迎向朝陽，成串的圓錐花序，長滿朵朵暗紅色的小花，向過客招手展顏

K>**臺灣茶藨子**——是台灣高山可食用的**野漿果**之一，其甜味雖略遜玉山懸鉤子，卻也別具一番野性的滋味。它是一種長在半陰環境的灌木，**枝節上**長三分叉銳刺，採摘時，應避免被刺傷。

L>**臺灣澤蘭**——多年生草本，適應性強，不怕冷、不怕熱、耐乾濕，平地海邊高山均能生長。三 出複葉，莖和葉柄皆紫色，嫩葉亦是紫色。

M>**虎杖**——別名土川七，雌雄不同株，雌株的花在花開過後，三枚外花被會增大變成翼狀，將瘦果包裹起來。紅色的花被從開花到結果其顏色不變，延續著美麗的繽紛色彩，讓人都覺察不到有翅膀的瘦果，將要有一趟風之旅呢！

N>**玉山金絲桃**——仲夏的陽光灑在高山的岩石上，而著生其中的玉山金絲桃，用它那燦爛耀眼的金黃色花朵，與之相輝映

5. 物(所需裝備或教具教材)：

(1)登山裝備：雙肩背包、水壺、頭燈(手電筒)、健保卡、個人用藥、雨衣(兩截式與衣褲)、帽子、保暖外套(禦寒衣物)、手套、口罩(圍脖)、塑膠袋、行李袋、拖鞋、排汗襪或厚襪子、保暖上衣、盥洗用具(沐浴乳、牙膏、牙刷)、垃圾袋、雨鞋、換洗衣物(內衣褲、上衣、褲子)、登山杖(學校提供)、個人物品。

(2)教育教材：星座圖、筆記本、筆

(四)統整與協作等簡要說明：

1. 學校的行政支持(含後勤作業)：

- (1) 成立山野教育規劃推動小組，結合課發會進行課程討論。
- (2) 規劃前導課程，進行山野教育課程訓練及探索體驗活動
- (3) 規劃提升體能之晨間運動班，由訓育組長於每天 07:00-07:30 實施訓練。
- (4) 辦理週三下午動態性社團活動，實施統合感覺及團隊合作能力。
- (5) 規劃平溪仔『悉』遊記~山野教育課程走讀學習好好玩特色課程地圖
- (6) 事前食衣住行育樂相關事宜規劃及執行。

2. 場域及專業人力：場域平溪區群山、學校、合歡山群山

- (1) 校本山野教育課程：鄭益堯校長、呂建宏主任、黃素鳳主任、黃靖雨老師。
- (2) 前導課程專業人力：鄭益堯校長、呂建宏主任、黃素鳳主任、黃靖雨老師。
- (3) 晨間運動班：顏聖昌老師、黃裕斌主
- (4) 週三下午動態性社團活動：顏聖昌老師
- (5) 規劃平溪仔『悉』遊記~山野教育課程走讀學習好好玩特色課程地圖：黃靖雨

老師、李慧菱老師、李秋玉老師、洪瓊枝老師、陸安老師、董宜秋老師、謝皓衡老師。

(6) 事前食衣住行育樂相關事宜規劃及執行：黃裕斌主任、顏聖昌組長、黃素鳳主任、呂建宏主任。

(7) 登百岳合歡山：鄭益堯校長、呂建宏主任、黃素鳳主任、黃靖雨老師。

3. 安全管理機制(風險評估與緊急應變)：

(1) 人

A>專業人力：山野教育活動安全維護之專業人力十分充足

B>行政支持：校本山野學校主管對此次山野教育活動行政協助完全支持

C>體能準備：校本山野所有參加人員均於事前積極鍛鍊並達基本體訓要求

D>團隊建立：活動前充分編組並培訓中隊/小隊幹部、小隊情誼佳

(2) 事

A>課程主題：對此次山野教育活動課程目標與主題內容充分了解

B>活動類型：對此次山野活動類型潛在風險與安全規範充分認識

C>行前課程：對此次山野活動之行前課程與各項準備充分而詳實

D>緊急應變：充分了解山野活動意外事故 SOP 並備妥緊急應變計畫

(3) 時

A>季節因素：充分了解此次山野活動之季節與天候因素並做好準備

B>時程安排：因應課程目的與人力組織已經精確安排好活動時程

C>日夜因素：充分了解山區日夜溫差與夜間風險並妥善規劃活動時間

D>行進速度：對於全隊人員體能與團隊行進速度控管已能精確掌握

(4) 地

A>環境危機：對目標地點潛藏的環境危機與風險類型已做好事前評估

B>山區路徑：已充分掌握目標地點與活動類型之山野路徑環境現況

C>山野民生：前進目標地點之衣/行/食/住等資訊掌握充分並安排妥善

D>緊急救護：對目標地點周邊之醫護與緊急救援資源已詳實掌握

(5) 物

A>裝備整備：對此次山野環境與活動所需各項專業裝備已充分備妥

B>裝備使用：所有參加人員對於所需使用之裝備都能正確使用

C>後勤整備：此次山野活動後勤補給與通訊等整備作業已充分完成：

D>醫護用品：隊伍中有專人能熟悉所需急救與相關醫護藥品用品

4. 教師角色與任務

(1)總指導：鄭益堯校長。

(2)活動課程指導：黃裕斌主任、黃素鳳主任、呂建宏主任、顏聖昌組長。

(3)校本山野教育課程：鄭益堯校長、呂建宏主任、黃素鳳主任、黃靖雨老師。

(4)前導課程專業人力：鄭益堯校長、呂建宏主任、黃素鳳主任、黃靖雨老師。

(5)晨間運動班：顏聖昌老師、黃裕斌主

(6)週三下午動態性社團活動：顏聖昌老師

(7)規劃平溪仔『悉』遊記~山野教育課程走讀學習好好玩特色課程地圖：黃靖雨

新北市平溪區平溪國民小學 110 年度山野教育推廣計畫書

老師、李慧菱老師、李秋玉老師、洪瓊枝老師、陸安老師、董宜秋老師、謝皓衡老師。

(8) 事前食衣住行育樂相關事宜規劃及執行：黃裕斌主任、顏聖昌組長、黃素鳳主任、呂建宏主任。

(9) 登百岳合歡山：鄭益堯校長、呂建宏主任、黃素鳳主任、黃靖雨老師。

肆、山野教育推廣計畫

一、推廣目的：讓更多學生、家長、其他學校師生了解山野教育精神，進而身體力行，去實際參與山野教育課程教學活動，以期能熱愛山野，親近自然，並願意為我們的環境盡一番心意。

二、活動的天數：攀登百岳~合歡山主峰、東風、石門山兩天一夜。

三、簡要行程、行前準備：如表 2-表 6。

四、課程受惠之教師與學生人數：

(一)平溪仔『悉』遊記~山野教育課程走讀學習好好玩特色課程地圖，教師 13 人、學生 24 人

(二)山野教育一次性體驗，合歡山主峰、北峰，四、五、六年級學生 15 人、教師 6 人。

五、推廣內容：

(一)心得分享：學生對學生、學長姐對學弟妹、老師對老師、老師對家長、家長對家長。

(二)經驗交流：山野教育理念與精神知識與技能、歷程與經驗、改變與省思。

(三)製作山野海報：將歷年攀登百岳記錄與簡歷製作成永久性海報，固定陳列於學校川堂，讓蒞校人士可以更了解本校推動之山野教育。

(四)剪輯推廣影片：將山野教育執行歷程剪輯成影音檔，上傳網站推廣。

伍、山野教育資源規劃

一、空間場域規劃

(一)體能訓練場域：學校操場與學校後山。

(二)動植物與人文知識探索：合歡山森林國家公園。

(三)山岳體驗：慈母山、孝子山、合歡山。

(四)為愛而跑：學校操場及鄉間小路。

二、人力資源與社會資源的整合規劃

(一)師資：參加過相關研習課程老師有 4 人。

(二)家長：有一群常態性支援並服務學校的熱心志工。

(三)場地：學校位於八卦山脈旁，前方即是慈母山、孝子山山脈，自然生態豐富，小山坡是學生練習訓練的絕佳場所。

陸、山野課程與教學相關成果

一、過往本校山野課程（或相關課程）與教學活動，本校每學年均辦理校外健走、登山活動。

二、創新教學特色

(一)結合在地自然地理環境（學校前山~慈母山、孝子山），充分發揮場域形特色山野

課程。

(二)課程分能力設計，讓不同能力的孩子皆能參加，並且能設定自我挑戰目標。

(三)結合寫作與肢體開發的學習活動。

(四)成立戶外教育專業社群、長期耕耘括領域戶外教育及山野教育。

三、具體特色成果

(一)環境教育成果：<https://www.pses.ntpc.edu.tw/p/403-1000-129.php>

(二)校園植物導覽：<https://www.pses.ntpc.edu.tw/p/403-1000-170.php>

(三)豔紅鹿子百合：<https://www.pses.ntpc.edu.tw/p/403-1000-130.php>

(四)平溪螢火蟲祭：<https://www.pses.ntpc.edu.tw/p/403-1000-131.php>

(五)平溪夢奇地濕地課程：<https://www.pses.ntpc.edu.tw/p/403-1000-132.php>

(六)戶外教育(跨領走讀)：<https://www.pses.ntpc.edu.tw/p/403-1000-134.php>

(七)山林田野教育：<https://www.pses.ntpc.edu.tw/p/403-1000-135.php>

柒、實施期程

109 年 08-12 月：全校師生為愛而跑，自主訓練，培養師生體能、晨間運動班

109 年 08-12 月：平溪仔『悉』遊記~山野教育課程走讀學習好好玩特色課程

110 年 01-04 月：山野推廣教育前導課程、行前訓練

110 年 01-06 月：平溪仔『悉』遊記~山野教育課程走讀學習好好玩特色課程

110 年 01-06 月：全校師生為愛而跑，自主訓練，培養師生體能、晨間運動班

110 年 05-06 月：攀登百岳合歡山主峰、北峰(或石門山、東峰)

110 年 07-09 月：山野教育分享成果分享、成果結案核銷

捌、預期效益

一、學生：

- 1.身心素質與自我精進：積極參與、挑戰目標、堅持到底、肯定自我。
- 2.道德實踐與公民意識：認識自然、尊敬自然、愛護自然、守護自然。
- 3.符號運用與溝通表達：人際互動、紀錄見聞、勇於分享。
- 4.人際關係與團隊合作：團隊建立、小組合作、幫助別人、激勵士氣。
- 5.藝術涵養與美感素養：欣賞自然、靜聽山音、自由創作。

(二)學校：

- 1.透過專案管理的方法，可以有效整合人力、物力及教學支援，包含師資團隊、教材、教學方式、教學資源，此統整式的專案執行，具有相當的可行性與發展性。
- 2.經由課程學習的引導，形塑學校新文化，連結教師與學生間的橋樑，製造共同話題的機會。
- 3.教師的參與、跨班級的同儕連結，彼此產生學習共鳴。
- 4.成立特色課程家長後援會，建立家長協助的角色與任務，跟著學生及老師一起成長，
- 5.有時家長也能轉身變成觀察者或學習者的角色，為協同教學帶來一股新力量。

新北市平溪區平溪國民小學 110 年度山野教育推廣計畫書

附件-1 110 年新北市平溪區平溪國民小學山野教育經費概算表

項次	類別	項目	單位	單價	數量	金額	說 明
1	業務費	講師費	時	1000	6	6000	內聘講師每時 1000 元
2	業務費	遊覽車	天	14000	2	28000	兩天
3	業務費	膳食費	人	200	21	4200	第一天早餐 40、午餐 80 第二天午餐 80
4	業務費	住宿費	人	800	21	16800	每人 600 元
5	業務費	雜支	是	2000	1	2000	與其他項目相互勾支
合計	(經常門 57,000 元，資本門 0 元)					57000	
	申請補助 50,000 元					50000	申請補助 50,000 元，不足 7,000(學校自籌)

承辦單位：

主計(會計)：

校長：