

110學年度教育部國民及學前教育署補助
新竹縣「學校實施戶外教育」計畫
成 果 報 告

學校名稱：新竹縣竹北國中

一、計畫名稱	未來創客。築夢踏實			
課程實施地點	☐ 跨縣市 ☒ 無跨縣市 地點：竹北國中			
課程實施單位	☐ 班級 ☒ 班群 ☐ 學年	參與學生數	290	
		參與教師數	15	
外部協作師資	共 <u> 3 </u> 位 協作師資屬性： ☒ 專業課程 <u> 2 </u> 位 ☒ 安全風險管理 <u> 1 </u> 位 ☐ 其他：_____ 面向師資 _____ 位			
協作師資資訊	姓名	翁桓斌	師資類型	專業課程
	單位	攀樹趣		
	聯絡資訊	0912312090	教學類型	協作教師
	專業證書	ISA 認證的攀樹師 證書編號:TW-0138T	教學專長	攀樹教學與體驗
協作師資資訊	姓名	許荏涵	師資類型	專業課程
	單位	攀樹趣		
	聯絡資訊	0922212346	教學類型	協作教師
	專業證書	ISA 認證的攀樹師 證書編號:TW-0340T	教學專長	攀樹教學與體驗
協作師資資訊	姓名	杜裕昌	師資類型	專業課程
	單位	攀樹趣		
	聯絡資訊	0988097957	教學類型	協作教師
	專業證書	ISA 認證的攀樹師 證書編號:TW-0199T	教學專長	安全維護、風險管理
課程類型 ☒ 生態環境 ☐ 人文歷史 ☐ 山野探索 ☐ 休閒遊憩 ☐ 社區走讀 ☐ 場館參訪 ☒ 職涯教育 ☐ 水域活動				
二、申請計畫簡述(與申請計畫應相符), 若有調整, 請說明調整原因： 國中三年的生涯課程中，引導學生蒐集了有興趣的高中職資料，進行統整和分析後，對於未來漸漸有比較明確的目標了，而對於未來，需要多些想像來勾勒樣貌，才能引導學生了解現在的你還需要做哪些努力。所以將攀樹隱喻為築夢歷程，從樹根慢慢攀登至高層				

陽光樹叢，象徵追求目標與夢想，透過實際體驗攀樹，來感受築夢的努力和達到目標的喜悅，目的是期待學生能從中覺察築夢歷程中所需要的努力及調整，擬定以下具體的課程目標。

- (1) 戶外教育與生涯教育課程交織，增進實踐未來夢想的動機。
- (2) 創造未來生活的樣貌，培養面對生涯轉折時的因應能力。
- (3) 落實逆向式築夢計畫，夢想夥伴促進實踐效果。

三、計畫實施過程記錄

戶外冒險教育與領域課程交織，透過戶外的攀樹課程，引導學生從登頂的經驗裡體驗成就感，高峰經驗轉化為未來生涯規劃的實踐動力，效果很好。而教師社群共備研發課程，透過外部資源引入，補足教師的專業不足，全年級實施攀樹課程，提供共同的高峰經驗，提升教師願意陪伴學生學習的動力。藉由公開觀議課及社群分享，課程的實踐歷程，共同看見學生在攀樹課程中得到的高峰經驗，進行轉化遷移，多元呈現課程成效與推廣實踐。在外部資源引入除了戶外教育、生涯教育等議題融入課程之外，也引導學生對於環境的關懷，實踐環境教育理念，促進友善校園的落實。教師在實施課程過程中，也進行攀樹體驗，與學生共同突破自我，挑戰攀樹的體驗，達到設定目標，進行課程更有感，也為學生立下身教的模範。

110 學年度綜合領域三年級攀樹時間總表

班級	310/307/311/305		303/309	306/302	308/301/304
日期	11/22(5)	12/13(6)	12/14(5)	12/9(5)	12/10(6)
節次	一	一	二	四	五
2	310	307	309	306	308
3	310	307	309	306	308
4	310	307	309	306	308
午休					
5	305	311	303	302	301
6	305	311	303	302	301
7	305	311	303	302	304
8					304

四、學生學習表現：

關於"攀樹體驗"課程活動，印象深刻的學習是甚麼？



還沒爬上去時會覺得風很大，但當我自己爬上去時，我完全毫無感覺爬上去時，往旁邊看沒想到我們學校的風景很美麗。

雖然不是第一次攀樹，但這次攀得很快，且還在上面很久。等我一個懂高的朋友，我在上面一直鼓勵她往上爬，到她爬上來她不會下去，還是我幫她下降的，一邊我自己下降，一邊幫她，真是個不一樣的回憶。

用在一開始的時候沒抓到技巧所以攀樹的速度非常慢，但後來因為自己開始發現到方法所以很快就能發現技巧運用技巧。就像人生一樣，一開始沒有常識，會遇到很多障礙，但因日積月累使自己能夠更快速使自己往成功方向走，但過程中要扎實不能被外在影響。

這次我攀了兩棵樹，因為我攀完第一棵樹後還想要攀更高的樹，看到更美的風景。我也發現到，原來要到最高點其實沒有很容易卻也很容易，沒有很容易是因為你要堅持到最後才能到達最高點，很容易也是因為只要你堅持到最後就能到最高點。而你要爬到甚麼地方全都取決於你自己。

爬到高處時，一度害怕得不敢動，但因為想挑戰自己的極限，最後爬到最高處時，覺得很有成就感，我超越了以前的自己！

爬樹並不是一開始就能爬很高很快，每做一動作只上升一點，就一直重複同樣的動作而且手很痛。但一點一滴累積就爬到頂，人生也是如此。沒有人能立刻成功，攀上樹的時候就像達到自己的夢想一樣。



讓我們勇敢面對恐懼和堅持到底，中途一旦放棄就會後悔，當下感到人生還很久，要好好的享受當下。

在攀樹之前，就有攀樹師講解，但是真正自己上去的時候，真的感覺很不一樣，也讓我對攀樹的技巧更加印象深刻，自己親身體驗後，不只在感受有所收穫，在對於這個自己從來沒有接觸的專業也有了一點了解。

要用繩子把自己的重量撐上去，我覺得很吃力，但還是努力的嘗試，可是等到最後自己把握到了技巧，但是時間卻到了，我當時的心情就是不想放棄用盡全力爬上去，時間不能掌握但自己的毅力是可以掌控的，那天我是第一輪上去的，卻是最後一個下來的，心情很難過但是沒達到目標就是沒達到，所以不如想想問題出在哪，可能是太重了，也有可能是使力太久沒力了，或者裝備鬆掉了。

老師一直和我說：「不要急，先不要那麼快就踩(繩子)先抓一號繩…」等等，但我完全沒在聽，想直接爬。所以我覺得我常沉不住氣，應該要循序漸進才對。然後我覺得我爬樹過程太過順利，以至於沒有好不容易攻頂的成就感。因此我也認為要有辛酸的過程才能凸顯成果的美好。

"攀樹就跟做事情一樣，一步一腳印，慢慢來不要急。付出努力終究會有成功的一天，若不付出努力什麼也不會成功。"

每個人都特別勇敢，本來不勇敢的人也默默的爬到最上面，我覺得攀樹體驗是讓大家越來越有勇氣的一門課。

"相信自己，突破自己恐懼"，可以越爬越高突破目標開始對自己有信心。

因為我真的覺得那是我我在會考期間壓力非常大的時候，那時候我在爬樹過程遇到困難纏結被卡住上不去，原本要放棄下去的我抱著試一試的心態努力的解開，結果真的成功了爬到最上面往下看真的感動到差點哭出來，雖然那時候很冷、爬上去的時候也很狼狽但心裡面卻有滿滿的滿足感，也了解人生是沒有过不去的坎，拼就對了！

爬樹的過程雖然艱辛，但爬上的那一刻特別有成就感，像人生的旅途，時常發生挫折與失敗，但熬過去之後再回頭看，其實那些困難都不再可怕，也發現堅持才會達成成功。

爬上去的過程很辛苦，就跟要達到自己的目標一樣，不過只要完成了目標就會很有成就感，依靠自己的努力達到目標，透過團體互相鼓勵能夠告訴自己別放棄。

剛開始的時候因為拉錯繩子而手臂拉傷，但還是忍痛往上爬，最後終於爬到頂而且還坐在樹枝上，讓我想到追逐夢想時，也是必須接受挫折努力向上，才能成功。

原本真的好想放棄了，但最後看到旁邊同學也都努力的在往上衝，我還是用勁了全力往上爬上最頂端，當時的我內心成就感真的很大，又很感動，從中我也學到了當你放棄的時候，就是你要成功了。這是最難忘的經驗，會永遠記得這段旅程。

請寫下攀樹課程的學習?

學會靠自己爭取目標，學會如何自訂終點，及享受過程，學會戰勝恐懼。

有時候要看自己的能力，是否能達到的理想，光靠想像不可能的，增加自己的實力才是最重要的關鍵。

攀樹前給自己設立目標，到了要實現的時候，盡力做好。就像現實中給自己設立的目標，在攀樹時，只能靠自己一步一腳印的爬上去，別人幫不了你。

在體驗中有不安感出現，尤其是在上升中有一定的高度，而成功到了頂端，我感到開心感覺有達成人生目標，所以對會考來說也要好好的把握、往前邁進，達成目標。

學到只要努力就會有一定收穫。有點遺憾，我沒有爬到最高，其實就差一點了，我會考也是差一兩題就有A了，當時如果更堅持會更好。我覺得有新的體驗很好，會有更多新的想法。

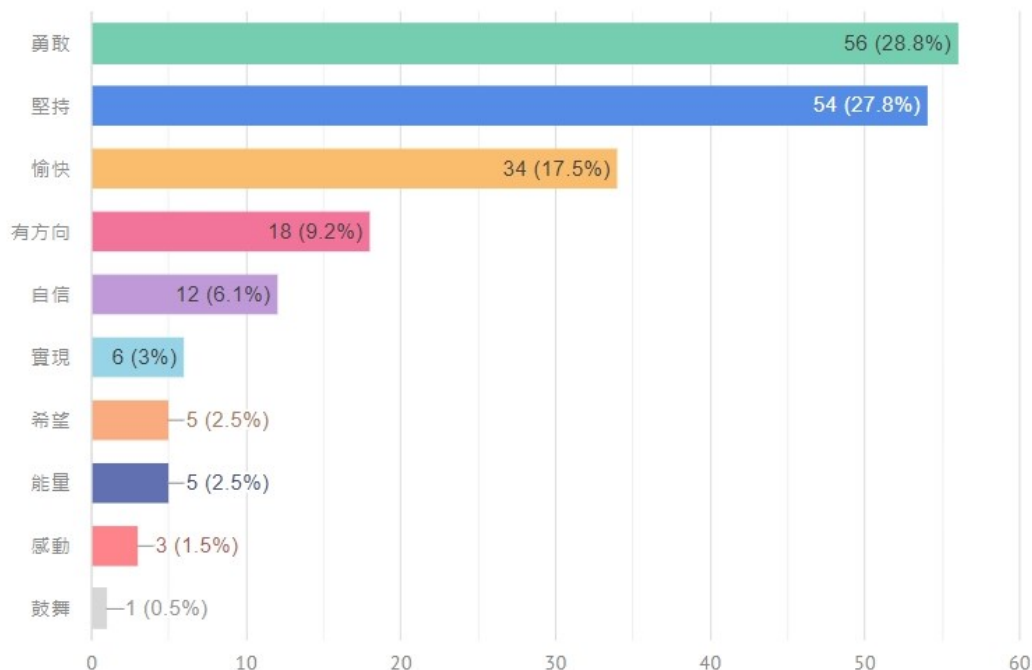
想想自己所剩餘的時間，思考自己的能力，打好基礎，不要好高騖遠，不要太過自信，不要以為自己拿了幾次高分，就可以考上了好的公立學校，不然你就會落得1A5+以下或5B0+以上的成績。

慢慢的覺得自己會是適合什麼方向或者科系，在體驗中有不安感出現，尤其是在上升中有一定的高度，而成功到了頂端，我感到開心感覺有達成人生目標，所以對會考來說也要好好的把握、往前邁進，達成目標。

一直不放棄，才有可能達成。其實我曾一度要下來，但是很開心，朋友一直在上面鼓勵我，所以我才一步一步地往上爬，最終到達頂端，很謝謝她。在努力之後，達成的成就感，真的很愉快，就像努力那麼久後，考到自己理想的學校一樣。

1.尋找自己的志向和目標
2.學習如何使用攀樹工具
3.實踐自身所學，鞏固自己的走向。

◎完成攀樹的學習任務，你覺得哪一個詞可以代表你的狀況~



- 我覺得我克服了爬樹這個困難在未來也可以**勇敢**面對未來的困難。
- 因為我原本以為爬樹會很可怕，嘗試後我覺得比起可怕，更需要的是爬樹的技術，而且我變的更**勇敢**了。
- 攀樹前我非常沒有信心，直到我鼓起**勇氣**往上爬的時候。
- 爬上很高的樹需要克服自己本身的問題‘需要付出很多**勇氣**。

五、成效檢討與建議

一、學生量化成效

項目 \ 滿意度	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意
1. 課程的安排	80%	20%	0%	0%	0%
2. 時間的規劃	80%	20%	10%	6%	0%
3. 場地的規劃	90%	20%	10%	0%	0%
4. 人員的配合	80%	10%	10%	0%	0%
5. 教材設備	90%	10%	10%	0%	0%
6. 講師與學員的互動	90%	10%	0%	0%	0%

二、以下為活動過程進行檢討與提供建議:

(一) 活動過程檢討

■ 引入外部資源，與講師的溝通不易達成共識，導致講師講授安全與環境知能過久，學生只有一節課攀樹體驗，覺得時間太少。

■ 本校綜合活動課程為每週三節的合科教學模式，因此兩節連排，另一節單獨排課，才能順利進行攀樹體驗，但是仍然有些班級無法連排，造成調課困難，三年級的導師又以學業為重，不願意配合調課或是調整至較多的時間體驗，以至於部分學生覺得體驗時間不夠。

■ 部分學生想要到校外進行攀樹課程，但是適合攀樹的樹種難以尋覓，再加上體驗的時間有限，所以只能在校內進行，雖然熟悉的情境讓學生較難有跳脫現實的想像，但是本校的環境的確是攀樹師認可為攀樹最適切場地。

(二) 以下為問題解決策略:

● 外聘講師較難理解學校氛圍，堅持攀樹前的安全提醒與環境教育宣導需要一節課的時間，也許未來可以統一全校同學進行相關知能課程後，再利用兩節課攀樹體驗。

● 與導師分享教學成果與學生的正向改變，影響導師的舊有思維，願意成為夥伴，提升對課程的認同與支持，目前在實行兩年下來，已有多數導師肯定攀樹對學生視野的改變，以及提升學生改變的動力，也願意再攀樹時成為陪伴學生的鼓勵者。

■ 因為課程時間安排不易，要利用兩節連排的時間，若是要到外面的場地進行活動，除了要有適合的攀樹的樹種，還需要三節連排的課程時間，增加攀樹活動體驗的難處。而多位攀樹師對於竹北國中校園內的樹種讚許有加，認為在校園內進行攀樹能提升學生對學校的認同感與情感聯繫，所以，仍然維持目前的做法。

三、學生質性成效:學習遷移的狀況

從攀樹課程中，經歷了活動體驗、課堂省思、整理歸納通則後，將所學轉移到日常生活活動，甚至運用於面對會考時的態度與行動，實難可貴!以下圖表呈現學生的學習遷移的狀況:

回顧準備會考以來的日子， 我覺得跟攀樹過程很像的地方是甚麼？

它的過程更像是在一步一步累積自己的實力，從一開始的懵懂無知，慢慢越來越熟悉，到最後達到自己的目標。

我覺得攀樹就像我很有努力在做一件自己很感興趣，很喜歡的事，一步一步努力的往上爬到了上面往下看，看著自己努力的過程，很有成就感。

攀樹就像是人生一樣，不斷往前，向高處爬升，這是面對人生的態度。不斷精進自己，只有爬到最高，才能看見美好的風景。

最相似莫過於將腳伸進繩結向下踩的過程，這部分就很像當時自己不斷刷题，但繩結有可能沒法帶你上去，而題目也不會都答對的感覺。

越來越清楚自己的目標，懂得自己在哪裡失了敗過，為了自己想要的目標有所努力。

你要有努力才會有成長，因此，要全力以赴，別放棄，為自己的未來做最好的準備。

因為我怕高，所以我一直都有點害怕的在爬，但爬到上面，卻突然不怕了，從上面看下去很好。就跟考試一樣，害怕自己能不能好好的堅持，等到結果出來時，發現一切努力都是值得的。

剛開始的時候一步一步的慢慢來：熟悉會考方向，把之前沒有讀好的部分補回來。到最後很熟能生巧的加快速度往上爬：不只是要讀熟，還要跟一些外力做拔河，直達終點：考試完過後的喜悅，很放鬆，享受自己創造的結果。

當我攀樹時就想著自己一定爬更高，當結果顯示我錯了我連樹的百分之十都沒到達，所以說先看自己的能力好不好再下定論，結果不是自己想像中的那麼美好，要嘗試努力再看結果是不是自己預想。

我從攀樹課程中學習到的知能或是態度， 運用在會考的準備歷程和應對的方法

過程一定會遇到瓶頸，但是唯有堅持，突破盲腸才能找出解決困難的方法，所以不能逃避現實。

攀樹對於有恐高的人，確實是一種挑戰，但是要怎麼樣才能克服呢？就是要有一個目標，要努力完成，達到目標後，這種喜悅感，一定非同反響。

1：永不放棄的毅力2：要成功的過程艱難而充滿挑戰性3：準備會考我覺得真的要有毅力，而且要有一顆堅強的意志。

有毅力的把那段艱苦的時光度過，使它成為自己的養分，當我登不上去樹頂時，就如同我無法拿到我所想要的成績。為了我所想得到的，唯一能做的就是繼續努力！

在攀樹時可能會遇到一些小問題需要去解決，這就如在會考前你也遇到一些問題，需要自己去解決才行，如果沒辦法解決也就沒辦法繼續向前。。

先不要訂太高的地方，不然失敗了，對自己又會很失望。當你訂在較矮的地方時，你還可以想想是否有力氣繼續向上攀爬，沒有的話，代表任務完成可以休息；有的話，向上攀爬可以獲得更高的成就，但是必須在時間內更努力才行。

只要熟能生巧後，後面的事情都不會太難。當然在同時隨時保持戒心，不留神就會往下掉。

我從攀樹課程中學到要規劃時間，例如今天讀自然45分鐘換下一科讀。

因為繩結太緊，困在樹上上不下來，讓我只能尋求教練的幫助，就如同準備會考時，遇到難題，不妨問問其他人的解法，請求他人的教導。

在往上時努力往上到了頂端看到美景，就像考試前努力複習最後去了想去的學校。

我從攀樹課程中學習到的知能或是態度，運用在未來生活中，請舉例說明？

運用在想做的任何事上，因為我是個三分鐘熱度的人，我很有需要堅持以及持之以恆，對於喜歡的東西缺少積極！藉由攀樹就大概理解了那種情境，更加努力的向前，我很謝謝攀樹師和學校，不然我沒辦法體驗到這麼好的課。

你也不要想說自己完成了，就不去幫助別人，不然以後別人有困難時別人也不會幫你。在任何地方都不要狂妄，「人外有人，天外有天」，而且也別傷害任何人，因為他們會在你受傷最重時踢你一腳。

算好時間，思考自己有多少能力，不要好高騖遠。就像未來的工作時，在時間內，做好事情，不要想像自己的能力多高多強，可以做很多事情，而先去幫助別人，到時候兩人一起掉下去，你將會摔的比較慘，因為人家有完成一部分，但你的進度是0%。

在前進人生的道路上，有挫敗和成功，在攀樹的過程就像是人生的挫敗一樣，而當你攀樹到樹頂時就像人生的成功一樣，在人生中一定有挫敗才能成功。

未來在高中做自己有興趣的事，累了...不要放棄，回頭看看還有很多支持自己的人，繼續加油。

攀樹的過程，是得靠自己一步一步努力向上爬的，正如我們做任何事都要自己腳踏實地，憑藉自己的能力，到達屬於自己的位置。

強大的信心，能克服來自內心的惡魔，產生無往不勝的勇氣。要對自己有信心，才能做好事情。

將毅力發揮到生活之中，不管哪個階段都要努力、享受著過程也同時迎接那個果。

在課業上如果沒有進步也不要氣餒，往另一個方向去探討問題並解決它。

不怕困難，永往直前，永不放棄，過程很艱難，但挺過去就是一道彩虹。

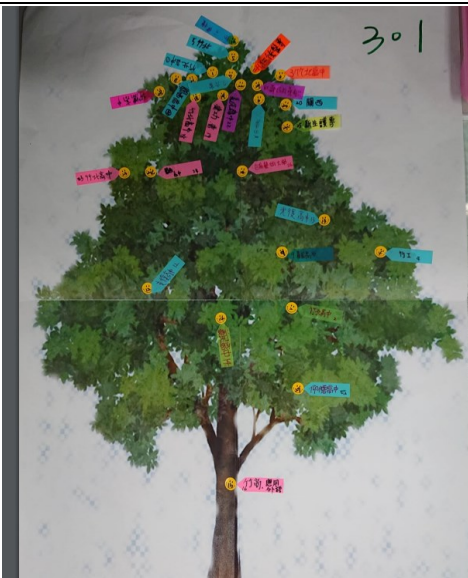
不可能老師同學永遠陪著你，也許當下的你認為階段朋友最重要，讀書滾一邊，但成長的路上不可能沒有孤身一人的時候，真的到那個時候了，你過往所學到的種種知識，將會是你面對未來的利器。

不要因為害怕就不敢前進，在生活中一定會遇到困難，勇敢向前，踏出屬於自己的那一步。

努力是可以改變的，雖然有點難但可以交給時間。之後遇到瓶頸，就預設目標，努力突破。

之前我常常做事做到一半就放棄，但經過這個課程後我就發現人要有目標，而且做事要做到完整。。

六、詳細活動成果活動成果照片與回饋單



不論攀到哪裡.....
最適合自己的就是好位置。

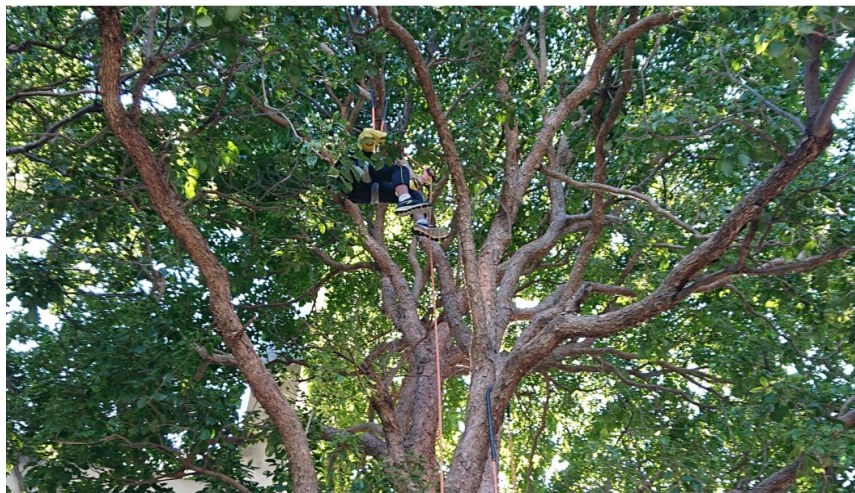
攀樹的過程中，一定有難度~
有人很快**掌握訣竅**，快速攀登目標~
有人**遭遇困難**，駐足不前~
但，
每個人都**依照自己的腳步**，
一步步**往自己的目標前進**...

這和目前拚會考的狀況
不是很相似嗎？

記得自己的目標，
努力達成它~







此時的你，
在樹上，
看到的風景
如何？

想些甚麼？
感受又是如
何？

攀樹的過程
讓你**學到**的
甚麼？

攀樹活動再一次
期待自己到達的位置

未來

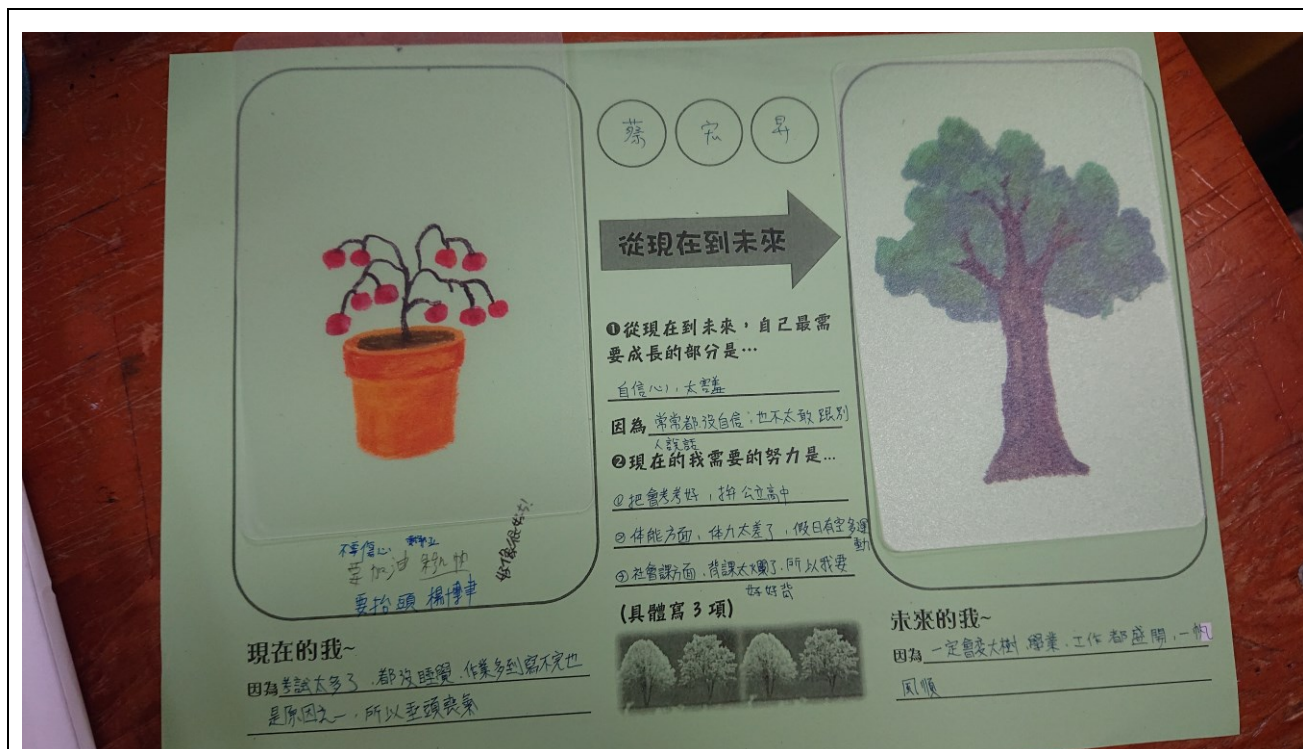
遼望廣闊視野

隱身樹葉之中

聆聽蟲鳴鳥叫

與昆蟲共舞

隨風空中擺盪



學生的學習單：夢，只有想是不夠的，追到了，才是自己的。



學生的學習單：唯有實踐才有夢想成真的未來。

**110學年度
補助國中小學
實施戶外教育計畫
子計畫一：
學校實施
「戶外教育」計畫
竹北國中**

