

# 計畫二：辦理戶外教育課程成果報告（新竹縣中正國中）

## 申請計畫內容簡述（與申請計畫應相符）

附上當時申請時之內容簡述，若有調整，請說明調整原因。

### 1、實施過程（質化說明）

#### (1)前言：活動緣起

十二年國民教育的基本內涵及 108 新課綱核心理念帶給了教育更多的發展彈性及可能性，不論是適性揚才或是素養導向的訴求均可活化現今的教學課程及活動規劃。我們學校目前 12 個班級，全校人數約 266 人左右，地處非山非市的湖口工業區，流動人口比率高，屬於傳統產業結構的住商工混雜的區域。學區的孩子弱勢比例約六成，多屬單親寄親、新住民原民、隔代教養或經濟弱勢的家庭，孩子雖質純憨厚，但長期的家庭功能不彰，文化刺激不足導致部分孩子容易沾染惡習，學習成就不佳，生活缺乏重心且自信心低落。在此種危機四伏的生活狀態中，學校預防性的課程更顯重要，透過潛移默化的校園氛圍，來提供孩子表現的舞台，增強他們的信心，並提供他們成功的經驗。

因此我們相信辦理戶外探索教育的高峰經驗，一定可以開闊他們視野，重建他們自信，開展不一樣的生命歷程。110 年是我們推廣「戶外探索課程」的第六年。在過去幾年中，學校團隊慢慢將點狀的活動跨領域地整合成一個完整的教學架構，發展出一套一系列的課程，讓每個孩子在開學初即開始期待後續的課程和活動。我們意外地發現在還沒進入山林之前，孩子就已經改變了！原來他們已經將「登山」當做一種榮譽性的表徵，會要求自己，同時也會鼓勵身邊的伙伴，期待改變的氛圍慢慢在醞釀在渲染開來，學校的風氣也不一樣了！

「山」有獨特的魔法，「古道」有含蓄的魅力，彷彿可以帶著我們穿梭今昔，回到初哀。我往往告訴孩子，『你缺什麼，山，就會補你什麼，它一直存在，具有療癒身心靈的功能。』活動結束後，我們會要求學生書寫心得，500 字的要求卻變成美麗的詩篇，甚至是長達 8000 多字如同傳記般的史詩，『山』對孩子的影響，不言而喻！孩子的改變與成長遠遠超乎我們的當初的期待與想像，那是一種課程的『附加價值』，幾位下山的孩子參與會考的成績居然有大幅的進步，證明了他們經歷過意志力和體力的淬煉，回到了「凡間」所表現出的抗壓力和韌性相對也進步了。原來，山不但改變了我們，我們也改變了彼此。期許此次的

山林古道課程規劃能帶給孩子和家長更多的心靈的感動與生命的撼動，並能為爾後的「百岳足履」進階課程奠下良好的基石。

## 2、計畫成效自我評估與檢討

### (1) 計畫無法解決之問題說明（若有，請說明所遭遇到困難或挑戰）

原訂計畫中，本校戶外教育的路線有二，分別是新竹縣五指山（兩梯次）和霞喀羅古道（一梯次）。因 111 年四月份疫情嚴峻之故，縣府來函指示「暫訂戶外活動」，因此霞喀羅古道我們只進行完「室內前置課程」，實體的戶外課程無法進行。

### (2) 總體自我評估與檢討（說明整體效益評估與檢討）

1. 過程檢討：因戶外教育活動於本校已進行第六年，此次系列活動進行順利。惟家長對於學校的參與意願仍不高。
2. 問題解決策略：加強家長群組的管理與戶外教育活動行銷。
3. 活動評估

| 項目 \ 滿意度    |      |     |    |    |     |
|-------------|------|-----|----|----|-----|
|             | 非常滿意 | 很滿意 | 滿意 | 尚可 | 不滿意 |
| 1. 課程的安排    | 98%  | 2%  | %  | %  | %   |
| 2. 時間的規劃    | 95%  | 3%  | 2% | %  | %   |
| 3. 場地的規劃    | 98%  | 2%  | %  | %  | %   |
| 4. 人員的配合    | 95%  | 5%  | %  | %  | %   |
| 5. 教材設備     | 96%  | 2%  | 2% | %  | %   |
| 6. 講師與學員的互動 | 99%  | 1%  | %  | %  | %   |

## 子計畫 2-2：學校推展優質戶外教育路線成果報告

|        |                                                                                                                                                                     |        |                                                                                          |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 一、計畫名稱 | 與山林古道相遇的勇敢傳說                                                                                                                                                        |        |                                                                                          |
| 結合課程屬性 | <input type="checkbox"/> 部定課程 <input checked="" type="checkbox"/> 校訂課程                                                                                              | 路線實施地點 | <input type="checkbox"/> 跨縣市 <input checked="" type="checkbox"/> 無跨縣市<br>地點：新竹縣五指山/霞喀羅古道 |
| 外部協作師資 | 共__2__位<br>協作師資屬性<br><input checked="" type="checkbox"/> 專業課程__2__位<br><input checked="" type="checkbox"/> 安全風險管理__1__位<br><input type="checkbox"/> 其他：_____面向師資__位 |        |                                                                                          |

|                             |      |          |      |          |
|-----------------------------|------|----------|------|----------|
| 協作師資資訊<br>(若多位師資，<br>請自行新增) | 姓名   | 陳河盛      | 師資類型 | 登山教練     |
|                             | 單位   | 台灣戶外探索學校 |      |          |
|                             | 聯絡資訊 | 風城攀岩館    | 教學類型 |          |
|                             | 專業證書 |          | 教學專長 | 登山、攀岩、溯溪 |

|                             |      |          |      |          |
|-----------------------------|------|----------|------|----------|
| 協作師資資訊<br>(若多位師資，<br>請自行新增) | 姓名   | 蔡丞傑      | 師資類型 | 登山教練     |
|                             | 單位   | 台灣戶外探索學校 |      |          |
|                             | 聯絡資訊 | 風城攀岩館    | 教學類型 |          |
|                             | 專業證書 |          | 教學專長 | 登山、攀岩、溯溪 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |         |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------|----|
| 來訪校次                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0 | 來訪人次    | 0  |
| 本校參與教師數                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4 | 本校參與學生數 | 45 |
| 課程類型<br><input checked="" type="checkbox"/> 生態環境 <input checked="" type="checkbox"/> 人文歷史 <input checked="" type="checkbox"/> 山野探索 <input type="checkbox"/> 休閒遊憩 <input type="checkbox"/> 社區走讀 <input type="checkbox"/> 場館參訪 <input type="checkbox"/> 職涯教育 <input type="checkbox"/> 水域活動 |   |         |    |

| 計畫實施過程記錄  | <table><tr><th>日期</th><th>時間</th><th>活 動 內 容</th></tr><tr><td>110/9 月</td><td>1hs</td><td>戶外教育課程/活動說明介紹<br/>領取體能訓練卡</td></tr><tr><td>110/9～10 月</td><td>6hs</td><td>山林課程融入學習領域</td></tr><tr><td>110/9～10 月</td><td></td><td>學生階段性自主訓練開始<br/>體適能訓練、負重訓練</td></tr><tr><td>110/9 月中</td><td>1hs</td><td>第一次跑步檢測</td></tr><tr><td>110/9 月中</td><td>1hs</td><td>參與同學面談</td></tr><tr><td>110/9 月中</td><td>1.5hs</td><td>室內前置課程（一）<br/>山林生態介紹</td></tr><tr><td>110/9 月中</td><td>1.5hs</td><td>室內前置課程（二）<br/>無痕山林的理念</td></tr><tr><td>110/9 月底</td><td>2hs</td><td>室內前置課程（三）登山裝<br/>備檢查及行前說明</td></tr><tr><td>111/10 月</td><td>8hs</td><td>戶外教育活動：五指山<br/>（環腰步道、獸境大考驗）</td></tr><tr><td>111/3～4 月</td><td></td><td>古道課程融入學習領域</td></tr><tr><td>111/3 月</td><td>1hs</td><td>第二次跑步檢測</td></tr><tr><td>111/3 月</td><td>1hs</td><td>室內前置課程（四）<br/>山區健行的認識與預防<br/>外傷緊急處理與安全維護</td></tr><tr><td>111/4 月</td><td>1hs</td><td>室內前置課程（五）<br/>霞喀羅古道的美麗與哀愁</td></tr><tr><td>111/4 月</td><td>4hs</td><td>室內前置課程（六）<br/>戶外裝備介紹</td></tr><tr><td>111/4 月</td><td>1hs</td><td>室內前置課程（七）<br/>山區健行裝備檢查及行前說<br/>明</td></tr><tr><td>111/4月</td><td>8hs</td><td>戶外教育活動：五指山<br/>（環腰步道、獸境大考驗）</td></tr></table> | 日期    | 時間                                     | 活 動 內 容 | 110/9 月 | 1hs | 戶外教育課程/活動說明介紹<br>領取體能訓練卡 | 110/9～10 月 | 6hs | 山林課程融入學習領域 | 110/9～10 月 |  | 學生階段性自主訓練開始<br>體適能訓練、負重訓練 | 110/9 月中 | 1hs | 第一次跑步檢測 | 110/9 月中 | 1hs | 參與同學面談 | 110/9 月中 | 1.5hs | 室內前置課程（一）<br>山林生態介紹 | 110/9 月中 | 1.5hs | 室內前置課程（二）<br>無痕山林的理念 | 110/9 月底 | 2hs | 室內前置課程（三）登山裝<br>備檢查及行前說明 | 111/10 月 | 8hs | 戶外教育活動：五指山<br>（環腰步道、獸境大考驗） | 111/3～4 月 |  | 古道課程融入學習領域 | 111/3 月 | 1hs | 第二次跑步檢測 | 111/3 月 | 1hs | 室內前置課程（四）<br>山區健行的認識與預防<br>外傷緊急處理與安全維護 | 111/4 月 | 1hs | 室內前置課程（五）<br>霞喀羅古道的美麗與哀愁 | 111/4 月 | 4hs | 室內前置課程（六）<br>戶外裝備介紹 | 111/4 月 | 1hs | 室內前置課程（七）<br>山區健行裝備檢查及行前說<br>明 | 111/4月 | 8hs | 戶外教育活動：五指山<br>（環腰步道、獸境大考驗） |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------|---------|---------|-----|--------------------------|------------|-----|------------|------------|--|---------------------------|----------|-----|---------|----------|-----|--------|----------|-------|---------------------|----------|-------|----------------------|----------|-----|--------------------------|----------|-----|----------------------------|-----------|--|------------|---------|-----|---------|---------|-----|----------------------------------------|---------|-----|--------------------------|---------|-----|---------------------|---------|-----|--------------------------------|--------|-----|----------------------------|
|           | 日期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 時間    | 活 動 內 容                                |         |         |     |                          |            |     |            |            |  |                           |          |     |         |          |     |        |          |       |                     |          |       |                      |          |     |                          |          |     |                            |           |  |            |         |     |         |         |     |                                        |         |     |                          |         |     |                     |         |     |                                |        |     |                            |
|           | 110/9 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1hs   | 戶外教育課程/活動說明介紹<br>領取體能訓練卡               |         |         |     |                          |            |     |            |            |  |                           |          |     |         |          |     |        |          |       |                     |          |       |                      |          |     |                          |          |     |                            |           |  |            |         |     |         |         |     |                                        |         |     |                          |         |     |                     |         |     |                                |        |     |                            |
|           | 110/9～10 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6hs   | 山林課程融入學習領域                             |         |         |     |                          |            |     |            |            |  |                           |          |     |         |          |     |        |          |       |                     |          |       |                      |          |     |                          |          |     |                            |           |  |            |         |     |         |         |     |                                        |         |     |                          |         |     |                     |         |     |                                |        |     |                            |
|           | 110/9～10 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       | 學生階段性自主訓練開始<br>體適能訓練、負重訓練              |         |         |     |                          |            |     |            |            |  |                           |          |     |         |          |     |        |          |       |                     |          |       |                      |          |     |                          |          |     |                            |           |  |            |         |     |         |         |     |                                        |         |     |                          |         |     |                     |         |     |                                |        |     |                            |
|           | 110/9 月中                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1hs   | 第一次跑步檢測                                |         |         |     |                          |            |     |            |            |  |                           |          |     |         |          |     |        |          |       |                     |          |       |                      |          |     |                          |          |     |                            |           |  |            |         |     |         |         |     |                                        |         |     |                          |         |     |                     |         |     |                                |        |     |                            |
|           | 110/9 月中                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1hs   | 參與同學面談                                 |         |         |     |                          |            |     |            |            |  |                           |          |     |         |          |     |        |          |       |                     |          |       |                      |          |     |                          |          |     |                            |           |  |            |         |     |         |         |     |                                        |         |     |                          |         |     |                     |         |     |                                |        |     |                            |
|           | 110/9 月中                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1.5hs | 室內前置課程（一）<br>山林生態介紹                    |         |         |     |                          |            |     |            |            |  |                           |          |     |         |          |     |        |          |       |                     |          |       |                      |          |     |                          |          |     |                            |           |  |            |         |     |         |         |     |                                        |         |     |                          |         |     |                     |         |     |                                |        |     |                            |
|           | 110/9 月中                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1.5hs | 室內前置課程（二）<br>無痕山林的理念                   |         |         |     |                          |            |     |            |            |  |                           |          |     |         |          |     |        |          |       |                     |          |       |                      |          |     |                          |          |     |                            |           |  |            |         |     |         |         |     |                                        |         |     |                          |         |     |                     |         |     |                                |        |     |                            |
|           | 110/9 月底                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2hs   | 室內前置課程（三）登山裝<br>備檢查及行前說明               |         |         |     |                          |            |     |            |            |  |                           |          |     |         |          |     |        |          |       |                     |          |       |                      |          |     |                          |          |     |                            |           |  |            |         |     |         |         |     |                                        |         |     |                          |         |     |                     |         |     |                                |        |     |                            |
|           | 111/10 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8hs   | 戶外教育活動：五指山<br>（環腰步道、獸境大考驗）             |         |         |     |                          |            |     |            |            |  |                           |          |     |         |          |     |        |          |       |                     |          |       |                      |          |     |                          |          |     |                            |           |  |            |         |     |         |         |     |                                        |         |     |                          |         |     |                     |         |     |                                |        |     |                            |
|           | 111/3～4 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       | 古道課程融入學習領域                             |         |         |     |                          |            |     |            |            |  |                           |          |     |         |          |     |        |          |       |                     |          |       |                      |          |     |                          |          |     |                            |           |  |            |         |     |         |         |     |                                        |         |     |                          |         |     |                     |         |     |                                |        |     |                            |
|           | 111/3 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1hs   | 第二次跑步檢測                                |         |         |     |                          |            |     |            |            |  |                           |          |     |         |          |     |        |          |       |                     |          |       |                      |          |     |                          |          |     |                            |           |  |            |         |     |         |         |     |                                        |         |     |                          |         |     |                     |         |     |                                |        |     |                            |
|           | 111/3 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1hs   | 室內前置課程（四）<br>山區健行的認識與預防<br>外傷緊急處理與安全維護 |         |         |     |                          |            |     |            |            |  |                           |          |     |         |          |     |        |          |       |                     |          |       |                      |          |     |                          |          |     |                            |           |  |            |         |     |         |         |     |                                        |         |     |                          |         |     |                     |         |     |                                |        |     |                            |
|           | 111/4 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1hs   | 室內前置課程（五）<br>霞喀羅古道的美麗與哀愁               |         |         |     |                          |            |     |            |            |  |                           |          |     |         |          |     |        |          |       |                     |          |       |                      |          |     |                          |          |     |                            |           |  |            |         |     |         |         |     |                                        |         |     |                          |         |     |                     |         |     |                                |        |     |                            |
|           | 111/4 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4hs   | 室內前置課程（六）<br>戶外裝備介紹                    |         |         |     |                          |            |     |            |            |  |                           |          |     |         |          |     |        |          |       |                     |          |       |                      |          |     |                          |          |     |                            |           |  |            |         |     |         |         |     |                                        |         |     |                          |         |     |                     |         |     |                                |        |     |                            |
|           | 111/4 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1hs   | 室內前置課程（七）<br>山區健行裝備檢查及行前說<br>明         |         |         |     |                          |            |     |            |            |  |                           |          |     |         |          |     |        |          |       |                     |          |       |                      |          |     |                          |          |     |                            |           |  |            |         |     |         |         |     |                                        |         |     |                          |         |     |                     |         |     |                                |        |     |                            |
|           | 111/4月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8hs   | 戶外教育活動：五指山<br>（環腰步道、獸境大考驗）             |         |         |     |                          |            |     |            |            |  |                           |          |     |         |          |     |        |          |       |                     |          |       |                      |          |     |                          |          |     |                            |           |  |            |         |     |         |         |     |                                        |         |     |                          |         |     |                     |         |     |                                |        |     |                            |
| 學生學習表現    | (1) 學習單、投稿校刊、影像紀錄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                                        |         |         |     |                          |            |     |            |            |  |                           |          |     |         |          |     |        |          |       |                     |          |       |                      |          |     |                          |          |     |                            |           |  |            |         |     |         |         |     |                                        |         |     |                          |         |     |                     |         |     |                                |        |     |                            |
| 四、成效檢討與建議 | 原訂計畫中，本校戶外教育的路線有二，分別是新竹縣五指山（兩梯次）和霞喀羅古道（一梯次）。因 111 年四月份疫情嚴峻之故，縣府來函指示「暫訂戶外活動」，因此霞喀羅古道我們只進行完「室內前置課                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                                        |         |         |     |                          |            |     |            |            |  |                           |          |     |         |          |     |        |          |       |                     |          |       |                      |          |     |                          |          |     |                            |           |  |            |         |     |         |         |     |                                        |         |     |                          |         |     |                     |         |     |                                |        |     |                            |

|             |                 |
|-------------|-----------------|
|             | 程」，實體的戶外課程無法進行。 |
| 五、計畫經費收支結算表 |                 |

附件：中正國中辦理戶外教育活動成果（主題：與山林古道相遇的勇敢傳說）



戶外教育說明會



自主體能訓練



體能訓練



面試



前置課程：無痕山林的理念



前置課程：登山緊急外傷處理技巧



前置課程：登山裝備<sup>6</sup>的介紹與使用方法

附件：中正國中辦理戶外教育活動成果（主題：與山林古道相遇的勇敢傳說）



前置課程：裝備檢查



前置課程：高山的氣候與合歡山生態介紹



前置課程：出發前的期許與對勇敢的定義



前置課程：出發前的期許與對勇敢的定義



前置課程：美力小書封面封底製作



前置課程：美力小書封面封底製作



附件：中正國中辦理戶外教育活動成果（主題：與山林古道相遇的勇敢傳說）



第一梯次：五指山活動



第一梯次：五指山活動



第一梯次：五指山活動



第一梯次：五指山活動



第一梯次：五指山活動



第一梯次：五指山活動



第一梯次：五指山活動



第一梯次：五指山活動

附件：中正國中辦理戶外教育活動成果（主題：與山林古道相遇的勇敢傳說）



室內課程：霞喀羅的美麗與哀愁

室內課程：霞喀羅的美麗與哀愁



室內課程：無痕山林的理念

室內課程：無痕山林的理念



美力小書製作成果

美力小書製作成果





