

# 課程地圖：從山林到海岸



# 跨領域素養導向設計

## 健康與體育

重點：身體活動、安全守則、自我管理

### HTP-B-III-1

展現安全的身體活動技能，遵守戶外安全守則。

### HTP-C-III-3

展現負責與合作態度。



## 綜合活動

重點：自我挑戰、環境關懷、反思實踐

### CAA-A-III-2

規劃並實踐個人挑戰任務。

### CAA-D-III-3

關懷自然環境，展現尊重態度。

# 啟程之前：準備與承諾

## 教師引導



- **暖身活動**：帶領學生做拉筋活動，預防運動傷害。
- **安全檢查**：確認裝備（背包、水壺、行動糧）。
- **地圖引導**：讓學生了解從山到海的地形變化。

## 學生學習單

### 裝備檢核：

- 手套
- 安全帽
- 個人藥品
- 健保卡
- 外套



**自我期許**：「今天我給自己的挑戰目標是...」

# 山之呼吸：鳳崎步道健走

## 學生任務：觀察與記錄

- **地形觀察**：記錄沿途的山坡地形與植被特色。
- **互助時刻**：記錄一個印象深刻的瞬間（協助同學、接受幫助、或克服困難）。

「我在健行途中觀察到的地形特色...」

## 教學目標

- 鼓勵學生調整步伐，培養耐力
- 介紹地方信仰文化與寺廟特色。



# 海之文化：漁村體驗與午餐

## 體驗重點

- **體驗漁村**：了解海洋生態與永續利用。
- **共食文化**：培養感恩態度，實踐用餐禮儀。

## 學習單反思

- **最喜歡的體驗**：寫下活動中最投入的部分與原因。
- **文化觀察**：我注意到的漁村文化或海邊特色。



# 生態之眼：紅樹林觀察

## 教學目標

- 認識環境保護重要性，思考人與自然共存關係 (HTP-D-III-1)。



胎生苗

## 學生探究任務 (學習單)

- 特徵辨識：觀察紅樹林植物的特徵 (如：胎生苗、氣生根)。
- 生態價值：紅樹林對生態環境的重要性為何？
- 守護行動：我們應該如何保護海岸與紅樹林？

# 乘風破浪：自行車挑戰

核心素養：展現安全的身體活動技能 (HTP-B-III-1)

## 學生安全性核檢章

- 保持隊形
- 控制煞車
- 抬頭看前方
- 注意轉彎手勢
- 與前車保持距離



## 教師角色

沿途巡查，確保學生掌握煞車與轉彎技能，強化安全與合作。

# 教師守則：風險管理與安全

## 活動前



1. 正確穿戴安全帽。



2. 確認煞車功能與輪胎狀況。

## 活動中



**隊形維持**：小組合作，保持適當車距，不併排。



**身體狀況**：監控學生體能，注意水水分補充與休息策略。



**環境應變**：提醒學生專心騎乘，不分心，注意路況變化。



# 歸途反思：看見成長的自己

## 自我肯定

今天我最驕傲自己的  
地方...

## 感官記憶

我在山海之間看到了、  
聽到了、感受到...

## 挑戰回顧



今天騎乘最具挑戰的  
一段是...

## 改進思考

若下次再挑戰，  
我想改進的是...

# 行動承諾：從想法到實踐

## 我的山海挑戰承諾

- 健康行動：持續一項運動習慣。
- 環境行動：在生活中落實一項環保行為（例如減塑、護樹）。

目標：培養負責與尊重的態度 (CAA-D-III-3)。

# 多元評量與回饋

## 安全與合作

- 能遵守規範並展現互助態度
- (觀察評量)



## 認知與觀察

- 能描述山海地形與生態特色
- (學習單)



## 情意與反思

- 能反思活動意義並提出具體行動
- (承諾卡)



## 回饋與獎勵

- 教師口頭回饋
- 頒發「小勇士證書」肯定學生的努力



# 山海之間，看見更遼闊的世界

透過這場山海騎乘，我們帶領孩子走出教室，  
在汗水中學會堅持，在自然中學會謙卑。

