

課程架構與核心資訊

本課程由北平華德福實驗學校設計，旨在將教育場域延伸至山林，結合體能鍛鍊、生活技能與生態觀察。



總節數
16 節



總時數
640 分鐘



實施對象
5-8 年級



適合季節
9月-12月



活動天數
2天

跨領域素養與議題融入

戶外教育
山野探索

品德與人權
團隊合作與互助

原住民族教育
原鄉探訪

安全教育
登山安全與防災

環境教育
生態環境觀察



第一階段：行前身心鍛鍊

出發前一個月



體能菜單

每周跑步 3 次，每次 15-30 分鐘

目標：培養登山所需的基礎耐力



課程活動 (80分鐘)

- **登山安全**：邀請專業教練講解裝備與安全觀念
- **自主打包**：學生練習背包打包技巧

生活技能實作練習

時間分鐘: 40 分鐘 + 課後練習



居住

練習搭設天幕



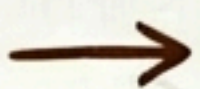
飲食

- 設計兩天三餐的菜單
- 練習使用高山爐進行烹飪

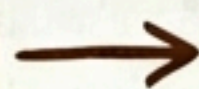
透過親手操作，讓學生理解野外生存的基本邏輯。

行前準備與五大核心任務

食材採買



小組分工



裝備最終確認

- ① 完登與觀察：完成高台山健行並觀察動植物生態。
- ② 團隊生活：合作完成天幕搭建與野炊烹飪。
- ③ 大地遊戲：完成兩項大地遊戲與觀察紀錄。
- ④ 無痕山林：活動結束後完成營地復原。
- ⑤ 反思分享：完成日記或作文，並進行口頭分享。

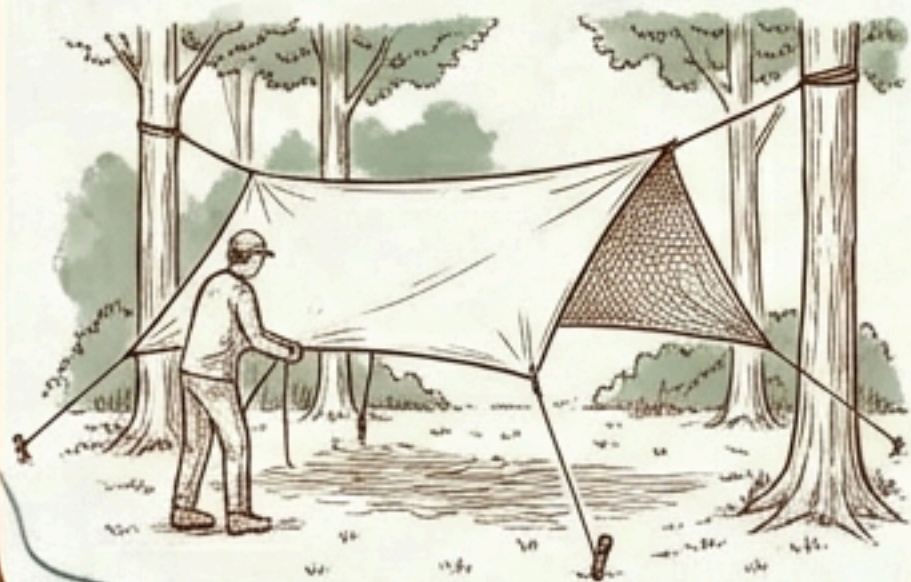
發展活動一：高台山登山健行



發展活動二：山林生活與野炊

營地建設

尋找適合場地，
完成天幕搭設



野炊任務

依據小組菜單，完成當
日晚餐及次日早午餐



善後

做好清潔與器材收納



發展活動三：大地遊戲與感官連結

寶藏搜尋

尋找特定的自然物：
落葉、羽毛、種子、
岩石，並進行分享



偽裝大師

山野捉迷藏或
尋找偽裝人



信任遊戲

尋找目標樹
(蒙眼感官體驗)



目標：在遊戲中建立對自然的信任與細微觀察力。

總結與經驗分享



個人反思

完成學習單、日記
或作文



同儕分享

對同學及老師分享
活動心得



家庭連結

與家人分享山野活
動的經驗與照片

教學評量指標 教學評量指標

認知	技能	情意
<p>能認真聆聽教練說明</p> <p>回答安全問題</p> <p>辨識生態環境</p>	<p>能完成背包打包</p> <p>天幕搭設</p> <p>野炊烹飪</p> <p>具備登山體能</p>	<p>展現團隊合作精神</p> <p>具備安全意識</p> <p>欣賞自然環境</p> <p>願意分享心得</p>