

臺南市公立白河區仙草實驗小學 114 學年度第一學期 三 年級 山野鍛鍊 課程計畫

學習主題名稱	走進山林	實施年級 (班級組別)	三年級	教學節數	本學期共(16)節
設計理念	互動與關聯 從登山經驗出發，探索人與自然環境的互動關係， 培養裝備運用、體能準備與自主挑戰的基本能力。			KIST 文化	☐ 品格教育 ☐ SEL ☒ PBL ☒ 個人化學習
本教育階段 總綱核心素養	國-E-B3 運用多重感官感受文藝之美，體驗生活中的美感事物，並發展藝文創作與欣賞的基本素養。 社-E-C1 培養良好的生活習慣，理解並遵守社會規範，參與公共事務，養成社會責任感，尊重並維護自己和他人的人權，關懷自然環境與人類社會的永續發展。 健體-E-A3 具備擬定基本的 運動與保健計畫 及實作能力，並以 創新思考方式，因 應日常生活情境。				
課程目標	1. 認識基隆山的地理位置與登山路線，理解平地與山區的環境差異。 2. 學習規劃個人準備事項，掌握登山裝備的基本功能與使用方式。 3. 培養體能訓練與登山前準備意識，強化自然探索與自我挑戰的態度。				
設計教師	蔡和憲			需要資源 與教材	影片、平板、繪本、學習單
配合融入之領域 或議題	☒ 國語文 ☐ 英語文 ☒ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☒ 社會 ☒ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☐ 健康與體育 ☐ 生活課程 ☐ 科技 ☒ 科技融入參考指引			SDGs ☐ 消除貧窮 ☐ 消除飢餓 ☐ 健康與福祉 ☐ 教育品質 ☐ 性別平等 ☒ 淨水與衛生 ☐ 可負擔能源 ☐ 就業與經濟成長 ☐ 工業、創新及基礎建設 ☐ 減少不平等 ☐ 永續城市 ☐ 責任消費與生產 ☒ 氣候行動 ☒ 海洋生態 ☒ 陸地生態 ☐ 和平與正義制度 ☐ 全球夥伴	
表現任務	學生能運用地圖與裝備知識，完成登山準備任務，並設計個人化登山準備圖卡，具體展現自然探索的規劃能力。				
課程架構脈絡					

山林地圖 (4)

裝備達人 (4)

體能訓練 (4)

登山準備 (4)

教學期程 周次	節數	單元與活動 名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容(校訂) (名詞)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
第 1-4 周	4	山林地圖	國 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。 社 3a-II-1 透過日常觀察與省思，對社會事物與環境提出感興趣的問題。 健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	1. 地圖符號認識 2. 基隆山位置定位 3. 登山路線分析	1. 能辨識地圖上的基本符號與等高線。 2. 能定位基隆山於地圖中的位置。 3. 能簡要說明基隆山登山路線的主要地標與行進方向。	1. 地圖初探 (1)教師出示不同類型地圖，介紹地圖基本元素與用途。 (2)學生小組完成「地圖元素找找看」任務單，標出常見符號。 (3)小組分享各種地圖的差異與用途，教師引導統整。 2. 基隆山定位 (1)教師介紹基隆山的位置與周邊地形特徵，引導學生觀察等高線。 (2)學生操作「地圖對照卡」，將實景照片與地圖對應比對。 (3)小組完成定位任務，圈選基隆山並標示起點與終點。 3. 路線設計 (1)教師展示基隆山實際	1. 作業評量： 完成「基隆山登山地圖任務單」。 2. 觀察紀錄： 學生地圖符號應用與合作參與表現。 3. 口頭評量： 導覽模擬中說明地標與路線清楚度。	地形圖範本、等高線練習圖卡、地圖對照卡、地圖任務單、導覽筆記紙

						登山路線與照片，說明主要地標與分段。 (2)學生在地圖上畫出預定登山行進方向，標示休息點。 (3)小組模擬導覽流程，說出自己感興趣的停留點與原因。		
第 5-8 周	4	裝備達人	國 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。 3c-II-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	1. 登山背包分類 2. 裝備用途說明 3. 個人裝備整理練習	1. 能說出常見登山背包的種類與用途。 2. 能列舉登山常見裝備並解釋其功能。 3. 能整理自己的登山裝備並完成檢查清單。	1. 背包介紹 (1)教師展示不同款式登山背包，介紹其適用情境與設計重點。 (2)學生實際觀察並輪流背起背包，說出背起來的感覺。 (3)小組完成「背包比較單」，比對功能與使用建議。 2. 裝備功能 (1)教師出示登山裝備（哨子、水壺、雨衣、頭燈等），說明使用時機。 (2)學生完成裝備圖卡配對遊戲，連結名稱與功能。 (3)小組進行「我最重要的三樣裝備」討論與發表。 3. 整裝演練 (1)教師出示裝備檢查清單，說明打包邏輯與準備技巧。	1. 作業評量： 完成「背包比較單」、「裝備配對卡」、「裝備檢查清單」。 2. 觀察紀錄： 學生整理與說明裝備時的實作參與度。 3. 口頭評量： 發表準備裝備的理由與使用想像情境。	登山背包實物、裝備圖卡、裝備檢查清單、比較與分享紀錄單、模擬打包用物件

						(2)學生實際整理書包模擬登山裝備，依清單進行檢查。 (3)小組進行「我的背包故事」分享，說明準備物品與預期使用情境。		
第 9-12 周	4	體能訓練	2-II-2 運用適當詞語、正確語法表達想法。 3d-II-2 探究問題發生的原因與影響，並尋求解決問題的可能做法。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1. 登山基本體能 2. 訓練方法實作 3. 體能自我檢核	1. 能了解登山所需的基本體能條件。 2. 能參與簡易體能訓練並記錄身體反應。 3. 能完成個人簡易體能自評並設定努力目標。	1. 體能認識 (1)教師說明登山常見挑戰（上下坡、長距離步行等），引導學生認識基本體能需求。 (2)學生討論生活中有哪些活動與體能訓練相似。 (3)小組列出體能強化的方式，與登山需求連結。 2. 動作實作 (1)教師帶領學生進行簡單體能活動（如登階、原地踏步、彈力繩拉伸）。 (2)學生操作體能活動紀錄單，記錄體力反應與過程感受。 (3)小組互相觀察動作姿勢並給予建議，學習自我修正。 3. 自我挑戰 (1)學生根據表現自選 1 項體能活動設定挑戰目標。	1. 觀察紀錄： 學生實作時動作參與度與態度表現。 2. 作業評量： 完成體能活動紀錄單與挑戰成果單。 3. 口頭評量： 分享過程中能清楚表達個人挑戰經驗。	彈力繩、登階器材、體能活動圖卡、活動紀錄單、挑戰成果單

						(2)完成挑戰後簡單書寫心得，說明身體與心理變化。 (3)小組進行挑戰成果分享，並互相給予鼓勵與回饋。		
第 13-16 周	4	登山準備	國 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。 3c-II-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	1. 登山計畫擬定 2. 路線整合回顧 3. 登山安全宣導	1. 能簡述基隆山登山行程規劃的流程與重點事項。 2. 能整理學期學習內容，整合地圖、裝備與體能要點。 3. 能理解登山安全原則與同伴互助的重要性。	1. 行程規劃 (1)教師說明登山前的規劃要素，如天氣查詢、集合時間與休息站設計。 (2)學生小組擬定簡易登山行程表，填寫起訖點與預計時間。 (3)小組進行成果發表，教師回饋可行性與完整度。 2. 學習整合 (1)教師帶領學生回顧本學期課程主題與重點學習。 (2)學生完成登山準備整合圖卡，包含地圖、裝備與體能三面向。 (3)小組合作檢核圖卡內容，互相補充或修正。 3. 安全與互助 (1)教師講解登山常見風險與安全處理方式，分享相關故事影片。 (2)學生討論若同伴遇到狀況，應如何協助與	1. 作業評量： 完成行程表與整合圖卡內容。 2. 觀察紀錄： 學生在規劃與檢核過程中的參與與互動表現。 3. 口頭評量： 安全承諾宣示內容是否具體與有行動意義。	彈力繩、登階器材、體能活動圖卡、活動紀錄單、挑戰成果單

						通報。 (3)小組擬定「我的登山 安全承諾」，上台朗 讀宣示。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

臺南市公立白河區仙草實驗小學 114 學年度第二學期 三 年級 山野鍛鍊 課程計畫

學習主題名稱	雞籠山之歌	實施年級 (班級組別)	三年級	教學節數	本學期共(16)節
設計理念	互動與關聯 以無痕山林為核心，連結人與環境、他人互動的關係，培養責任感、團隊合作與表達自我需求的能力。			KIST 文化	☐ 品格教育 ☐ SEL ☒ PBL ☒ 個人化學習
本教育階段 總綱核心素養	國-E-B3 運用多重感官感受文藝之美，體驗生活中的美感事物，並發展藝文創作與欣賞的基本素養。 社-E-C2 建立良好的人際互動關係，養成尊重差異、關懷他人及團隊合作的態度。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。				
課程目標	1. 學習無痕山林的理念，理解環境保護的實踐方式。 2. 認識雞籠山登山路線與三角點標示，強化團隊合作與登山技巧。 3. 發展負責任的登山態度，提升人際互動與表達困難的能力。				
設計教師	蔡和憲		需要資源 與教材	影片、平板、繪本、學習單	
配合融入之領域 或議題	☒ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☒ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☒ 健康與體育 ☐ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引		SDGD ☒ 消除貧窮 ☒ 消除飢餓 ☒ 健康與福祉 ☐ 教育品質 ☐ 性別平等 ☐ 淨水與衛生 ☐ 可負擔能源 ☒ 就業與經濟成長 ☐ 工業、創新及基礎建設 ☐ 減少不平等 ☐ 永續城市 ☐ 責任消費與生產 ☐ 氣候行動 ☐ 海洋生態 ☐ 陸地生態 ☐ 和平與正義制度 ☐ 全球夥伴		
表現任務	學生能完成雞籠山登山路線探索，並透過小組合作解決任務挑戰，展現無痕山林的實踐與團隊互助的精神。				
課程架構脈絡					

環境守護
(4)



路線探索
(4)



實地挑戰
(4)



感恩山林
(4)

教學期程 周次	節 數	單元與活動 名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容(校訂) (名詞)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
第 1-4 周	4	環境守護	國 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。 社 3d-II-1 探究問題發生的原因與影響，並尋求解決問題的可能做法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	1. 無痕山林概念 2. 山林垃圾觀察 3. 環境守護行動	1. 能理解無痕山林的七大原則。 2. 能觀察並描述登山過程中可能造成的環境問題。 3. 能擬定可行的環境保護行動方案。	1. 理念導入 (1)教師介紹無痕山林概念與七大原則，透過影片與實例引發討論。 (2)學生完成原則配對圖卡，了解每項原則代表的意義。 (3)小組分享生活中可以落實的無痕行動。 2. 垃圾觀察 (1)教師分享山林垃圾照片，引導學生判斷垃圾來源與處理方式。 (2)學生完成「山林垃圾觀察單」，記錄各類廢棄物的可能影響。 (3)小組討論如何預防這些垃圾產生，設計環保宣導標語 3. 行動計畫 (1)教師說明何謂「行動方案」，引導學生擬	1. 作業評量： 無痕山林圖卡配對、觀察單與承諾卡完成度。 2. 觀察紀錄： 學生在討論與分享過程中的參與與投入情形。 3. 口頭評量： 學生能清楚表達環境守護理念與行動內容。	無痕山林原則圖卡、影片簡報、山林垃圾照片、觀察紀錄單、承諾卡紙本、教室展示板

						定登山時可行的守護行動。 (2)學生製作「我的環境承諾卡」，寫下個人願意實踐的行動。 (3)小組分享承諾卡內容，互相鼓勵並張貼於教室。		
第 5-8 周	4	路線探索	國 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。 社 3a-II-1 透過日常觀察與省思，對社會事物與環境提出感興趣的問題。 健 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	1. 雞籠山登山路線 2. 三角點認識 3. 地圖導航技巧	1. 能辨認雞籠山登山路線與主要地標。 2. 能理解三角點的意義與辨識方式。 3. 能運用簡易地圖說明登山行進方向。	1. 登山地標 (1)教師展示雞籠山登山地圖與實地照片，介紹重要地標。 (2)學生以「地標配對卡」完成地圖與實景比對活動。 (3)小組依地圖設計導覽路線並口頭說明動線。 2. 三角點介紹 (1)老師說明三角點的由來與功能，分享山頂標示照片。 (2)學生完成三角點觀察單，記錄形狀、標示與所在位置 (3)小組討論三角點的作用，並繪製想像中自己的登頂標記。 3. 地圖應用 (1)教師講解簡易地圖判讀技巧與方向感建立方法。	1. 作業評量：完成地標配對卡、三角點觀察單與小地圖規劃。 2. 觀察紀錄：學生地圖操作與導覽說明時的參與狀況。 3. 口頭評量：導覽模擬中能正確表述路線與地標特徵。	雞籠山地圖、登山地標圖卡、三角點觀察單、導覽圖設計紙、小地圖練習本

						(2)學生運用小地圖練習規劃路線並標示起訖點。 (3)小組進行地圖導覽模擬，分工說明沿途特色與注意事項。		
第 9-12 周	4	實地挑戰	國 2-II-2 運用適當詞語、正確語法表達想法。 社 3C-II-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。 健 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1. 登山技能操作 2. 雞籠山實地探索 3. 三角點抵達任務	1. 能實際應用地圖與裝備知識進行登山挑戰。 2. 能安全完成雞籠山登山任務並抵達三角點。 3. 能展現與同儕合作解決登山途中問題的能力。	1. 裝備檢核 (1)教師帶領學生檢查登山裝備與補充項目。 (2)學生根據檢查表進行自我裝備確認與整理。 (3)小組彼此協助檢查裝備是否齊全並討論物品用途。 2. 登山挑戰 (1)教師簡要說明登山路線與注意事項，並設定任務目標：抵達三角點。 (2)學生小組攜裝備出發，實地進行雞籠山登山挑戰。 (3)沿途記錄觀察內容與登山感受，完成學習任務單。 3. 任務達成 (1)抵達三角點後，學生完成簡單儀式並合影紀錄。 (2)小組交流挑戰過程中遭遇的問題與解決方	1. 觀察紀錄：登山過程中學生參與度、態度與合作情形。 2. 作業評量：任務卡、觀察單與回顧表之完整性。 3. 口頭評量：回顧討論中表達感受與觀察結果的清晰度。	登山裝備檢查表、學習任務單、觀察紀錄表、三角點合影紙框、安全須知手冊

						法。 (3)教師帶領討論並回顧安全守則與合作表現。		
第 13-16 周	4	感恩山林	國 2-II-3 把握說話的重點與順序，對談時能做適當的回應。 社 2a-II-2 表達對居住地方社會事物與環境的關懷。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1. 登山經驗回顧 2. 自然感受表達 3. 環境感恩實踐	1. 能回顧雞籠山登山歷程並表達感受。 2. 能運用口語或創作方式傳達對自然的感謝。 3. 能參與設計與實踐環境感恩的具體行動。	1. 登山回顧 (1)教師引導學生回顧整體登山歷程與挑戰內容。 (2)學生運用「登山回憶地圖」記錄沿途印象與感動時刻。 (3)小組分享地圖並進行彼此回饋與補充。 2. 感謝表達 (4)教師介紹自然創作的方式，如詩句、圖像、短文等。 (5)學生以個人喜好選擇方式創作「感謝自然作品」。 (6)小組進行作品分享，並設立小型「山林感恩牆」展示。 3. 感恩行動 (7)教師與學生共同討論可行的自然回饋行動。 (8)學生分組完成「山林感恩任務卡」設計與實踐。 (9)全班分享行動成果並檢討未來可持續實踐	1. 作業評量： 登山回憶地圖與感謝作品完成度。 2. 觀察紀錄： 學生在活動中是否積極參與與表達情感。 3. 口頭評量： 分享與反思時能表達自然中的收穫與感恩。	登山回憶地圖範本、創作紙張或圖畫紙、色筆、感恩牆佈置材料、任務卡設計單、展示架

