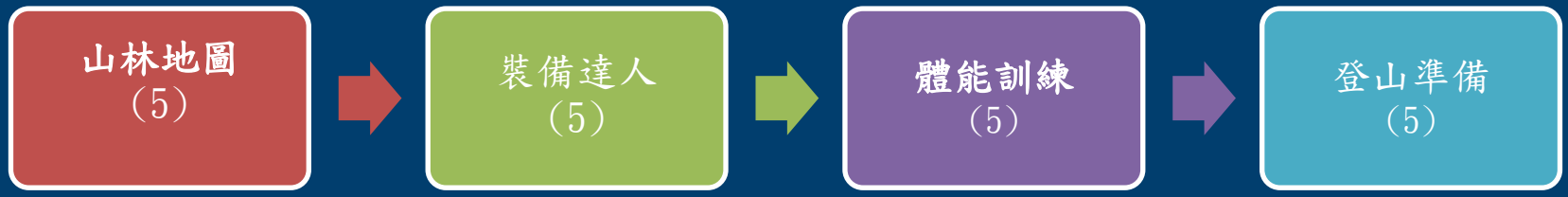
臺南市公立白河區仙草實驗小學 115 學年度第一、二學期 三 年級 山野鍛鍊 課程計畫

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(20)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					



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
第一學期 第 1-5 周	5	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。		
第一學期 第 6-10 周	5	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

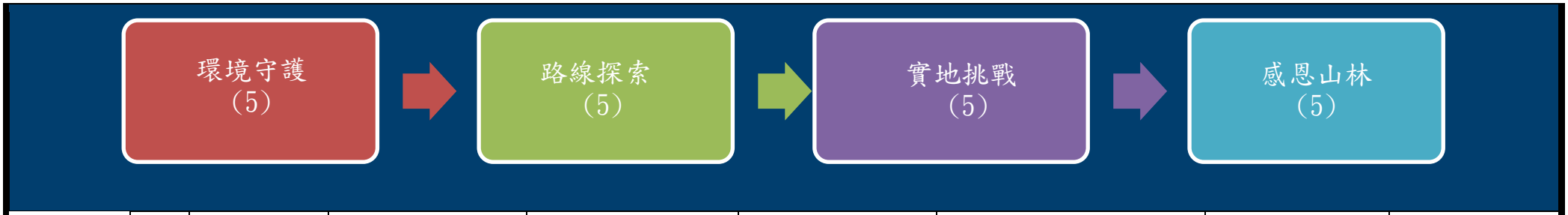
						(2)學生實際整理書包模擬登山裝備，依清單進行檢查。 (3)小組進行「我的背包故事」分享，說明準備物品與預期使用情境。		
第二學期 第 1-5 周	5	體能訓練	2-Ⅱ-2 運用適當詞語、正確語法表達想法。 3d-Ⅱ-2 探究問題發生的原因與影響，並尋求解決問題的可能做法。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1. 登山基本體能 2. 訓練方法實作 3. 體能自我檢核	1. 能了解登山所需的基本體能條件。 2. 能參與簡易體能訓練並記錄身體反應。 3. 能完成個人簡易體能自評並設定努力目標。	**1. 體能認識** (1)教師說明登山常見挑戰（上下坡、長距離步行等），引導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。		
第二學期 第 6-10 周	5	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 115 學年度第三、四學期 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					



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
第三學期 第 1-5 周	5	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。		
第三學期 第 6-10 周	5	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。		
第四學期 第 1-5 周	5	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。		
第四學期 第 6-10 周	5	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

						方式。		