

113學年戶外健行山野挑戰-微課程大綱

挑戰型雙語戶外教育~16 公里遠征擎天崗前導課程、攀岩體驗

把全世界當成教室，不要把教室當成全世界；讓我們一起用雙腳探索這湖光山色

上課時程：113 年 10 月 18、25 日、11 月 1、8、15、22 日

上課地點：教室、戶外

授課教師：陳惠雯、袁正玉

課程目標：以體驗學習方式，結合英語雙語，學習健行、登山、攀岩相關之安全知識、技能、態度，並以學校校慶年度特色活動「16 公里遠征擎天崗」與戶外攀岩為本課程挑戰目標。

課程要求：

1. 戶外因蚊蟲、樹枝，可換穿透氣快乾運動長褲、長袖(或袖套)，自備遮陽帽、輕便背包、水瓶、悠遊卡。
2. 因應課程上課時間，需於 10 時至 12 時至戶外實際健行體驗，報名課程需檢附家長同意書，保險部分由學生團體保險支應。

招生名額：至少 10 人，上限 15 人

課程名稱	戶外冒險山野挑戰~16公里遠征擎天崗、攀岩體驗		
授課教師	陳惠雯、袁正玉		
修課人數	15 人		
上課地點	生涯教室、戶外		
裝備	運動衣物，運動鞋，水壺，毛巾，輕便後背包。		
課綱核心素養	A 自主行動 <input type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	B 溝通互動 <input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	C 社會參與 <input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解

一、學習目標

1. 學生透過課程，親近戶外及山林，探索學校周邊的自然步道與環境。
2. 了解參與登山、健行、攀岩…等戶外活動的安全事項與並建立風險意識。
3. 運用數位化工具進行戶外活動規劃與紀錄。
4. 挑戰自我與經驗反思，並紀錄學習成果。

二、課程內容(每周五上午 10:10-12:00)

週次	日期	課程主題	內容綱要
一	10/18	戶外風險覺知與 五感體驗	課程介紹與要求 互相認識與期待 遠征活動介紹 戶外風險覺知 校園戶外五感體驗 English speaking practice
二	10/25	登山健行食衣與 裝備	登山健行食、衣裝備 認識戶外活動指導員 暖身操設計與帶領 戶外走走 English speaking practice
三	11/1	地圖、定位、無線 電使用與實作	健行筆記 地圖與GPS 無線電使用 戶外實作 English speaking practice
課外 活動 邀請	11/3	遠征擎天崗 16km	校慶系列活動 歡迎來挑戰
四	11/8	抱石體驗 Bouldering Experience	抱石體驗 內湖運動中心抱石體驗 抱石基礎安全課程 經驗反思 English speaking practice
五	11/1 5	金面山大岩壁挑 戰 Rock Climbing Experience in Nei-Hu Stone Quarry	初級戶外岩場 金面山大岩壁 軌跡紀錄 無線電使用 定位通報 English speaking practice
六	11/2 2	活動反思與學習 成果 Reflection on my adventures	回顧與分享 團體凝聚 個人成長 自主學習成果整理 English speaking practice

三、上課方式及成果要求

(一) 上課方式：

1. 分組討論
2. 戶外教學

(二) 學習評量：

- 1、口頭反思、分享
- 2、分組上台報告
- 3、戶外實作