

臺北市110學年度推動與發展國民中小學戶外教育計畫

成果報告表

校名	臺北市文山區 力行 國民小學	方案類別	<input checked="" type="checkbox"/> 臺北市城市遊學 <input type="checkbox"/> 跨縣市校外教學 <input type="checkbox"/> 優質戶外教育路線 <input type="checkbox"/> 戶外教育自主學習課程
		方案名稱	飛越自我挑戰極限

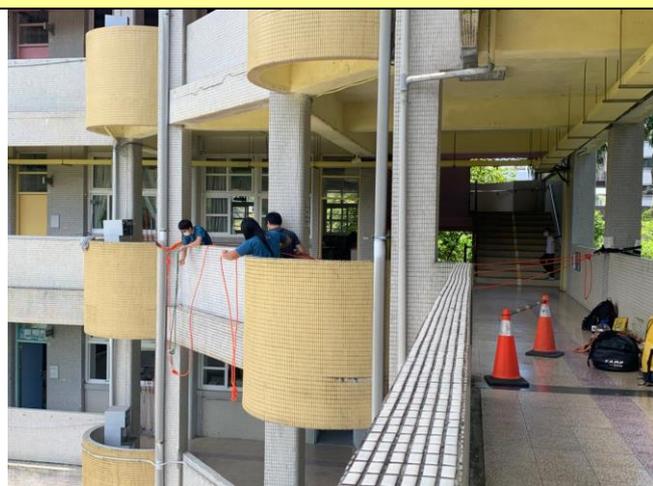
辦理時間		梯次	參加人數				地點 (請加註縣市名)
起	迄		教師 (含兼行政)	職員	學生	家長	
111.07.01	111.07.01	1	6	0	20	4	北市力行國小校園

方案特色

本校籃球隊非體育班，近年來在甲組賽事中有不錯的表現。但要在全國賽的競技場上有好表現，除了技能的學習與比賽的經驗累積，更需要多元的學習養成，方能培養其核心素養的能力。故規劃繩索高空課程，讓球員們能透過戶外探索教育體驗活動，勇於挑戰自我，踏出舒適圈，訓練膽量及克服恐懼，尋找更勇敢的自己，進而運用在球場表現。並期望學習信任團隊夥伴，感受團隊給予的那份支持鼓勵。凝聚團體向心力及學習問題解決能力。

(原定規劃寒假辦理，配合球隊移地訓練地點前往桃園青年體驗學習園區。體驗高空繩索課程。因疫情避免群聚效應，延至7/1辦理。但目前國小尚未開放可跨縣市校外教學，故調整體驗活動場地，邀請『國際戶外教育學會』專業教練到本校架設繩索，進行高空課程體驗。)

課程實施照片



文字說明：配合不跨縣市活動，邀請「國際戶外教育學會」教練們入校架設繩索



文字說明：活動說明(普魯士上升和垂降體驗)及裝備介紹



文字說明：普魯士上升操作說明及示範



文字說明：垂降操作說明及示範



文字說明：挑戰前目標設定



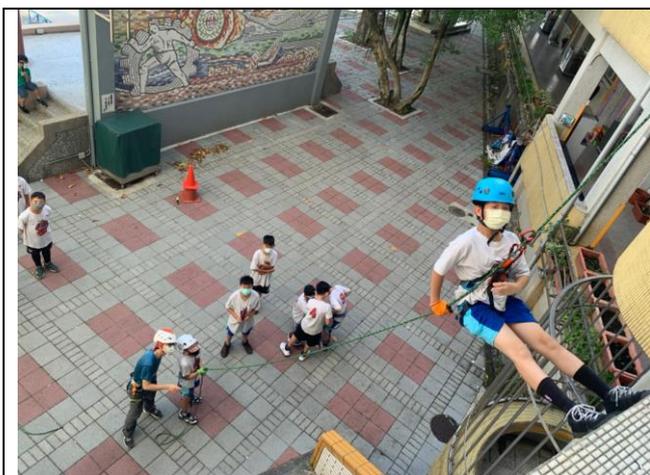
文字說明：普魯士上升體驗~挑戰自我



文字說明：普魯士上升體驗~克服恐懼



文字說明：普魯士上升體驗~挑戰目標



文字說明：垂降體驗~團隊信任



文字說明：垂降體驗~相信自己



文字說明：垂降體驗~學習勇敢



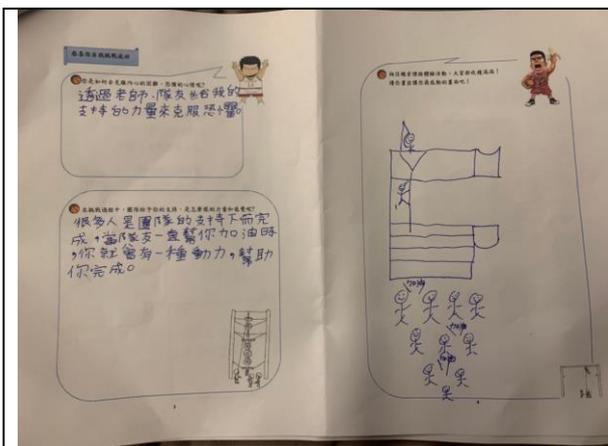
文字說明：垂降體驗~克服害怕



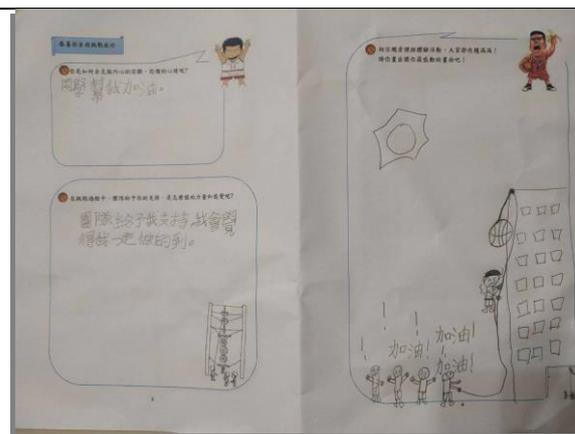
文字說明：校長、主任特別頒發感謝狀



文字說明：高空繩索自我挑戰大成功！



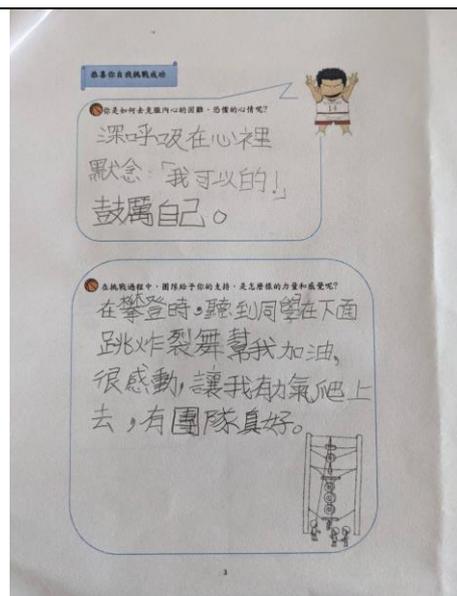
文字說明：自導式手冊~團體動力



文字說明：自導式手冊~自我省思



文字說明：自導式手冊~完成學習單



文字說明：自導式手冊~自我肯定



文字說明：團隊建立~價值圈

活動成效評量

雖因疫情無法照原定計畫跨縣市前往桃園探索園區，體驗更多不同的繩索課程。但臨時修正活動，邀請「國際戶外教育學會」專業繩索教練駐校架設繩索，進行普魯士上升及垂降課程。孩子們表示很好玩，也很難忘的體驗，在團隊互相鼓勵下，變得更勇敢。

在體驗過程中，看到每位孩子不同的一面。有些孩子會思考、有些人很恐懼，但在隊友的加油聲中，慢慢克服困難，相信自己也可以挑戰成功。藉由團隊力量凝聚向心力，所有參與活動的孩子們，皆完成兩項體驗繩索挑戰，期許球員們未來能將這樣的勇敢和團隊信任帶回球場上。

透過自導式手冊學習單讓孩子們體驗學習，省思繩索課程中，如何克服恐懼，突破自我，進而帶回生活中有更好的學習。

資源、經驗分享/執行建議：提供其他學校(含臺北市及外縣市)執行本方案的參考意見

1. 透過戶外教育繩索課程，孩子們從體驗中學習勇敢、克服恐怖，突破自我。並藉由團隊互相幫忙鼓勵，凝聚球隊向心力，建立團隊信任。
2. 臨時調整為校內繩索體驗，因場地及經費人力受限，聘請專業教練入校架設繩索，僅能提供20人次進行兩種繩索體驗。未來執行本方案，建議維持到校外繩索場地，挑戰性較高，費用也較平價，但須編列車資。若規畫校內繩索體驗，需提高申請經費，才足夠聘請更多教練人力支援。

活動辦理之課程內容檢核

項目	檢核規準	學校自我檢核結果 (請在相對應的欄位內打V)		
		達成	部分達成	未達成
教學目標擬定	1.可運用場域資源，以達成領域教學目標。	✓		
	2.可促進學生和環境連結，擴展學習經驗。	✓		
	3.教學目標多元且具多面向(包含感受、探索、體驗、操作、理解…等)。		✓	
	4.建立學生和環境友善的關係。	✓		
	5.建立學生和他人友善互動關係	✓		
課程方案規劃	1.有系統的課程主軸架構，避免零碎分散的活動行程。	✓		
	2.以學生為主體的課程規劃，重視啟發而非教導、強調互動而非灌輸。	✓		
	3.課程規劃兼顧穩定和彈性，營造學生多元能力表現的情境和機會。	✓		
	4.結合場域資源特色，透過多樣化的活動(觀察、體驗、探究、調查…)，引導學生主動學習。		✓	
	5.以小組合作方式進行活動，強化同儕互動機會，並且讓每個人都有展現的空間。	✓		

場域選擇及安全準備	1. 具備學習資源的場域，如：自然生態場域、歷史文化館所、藝文展覽、地方產業活動等。		✓	
	2. 軟硬體設計應與學生背景或學習經驗、關切事物、生活模式產生連結。	✓		
	3. 各項設施與設計具當地特色，或具綠能設計、趣味性、知性、美學、人文與教育之意涵。		✓	
	4. 軟硬體的規劃、設計與管理制度，能以人身安全為優先考量。	✓		
	5. 完成活動場域和路線的安全評估，以及緊急事件處理和應變的準備。	✓		
完整資源建構	1. 能連結本市或他縣市發展之戶外教育場域資源，豐富孩子之學習路線規劃與學習經驗。		✓	
	2. 能運用本市或他縣市發展之戶外教育成果，深化學校戶外教育課程內涵及課程設計。	✓		
	3. 經費編列與使用符合經濟效益原則。	✓		

臺北市110學年度推動與發展國民中小學戶外教育計畫

滿意度調查統計表

項 目	統 計 百 分 比					
	滿意	百分比	普通	百分比	不滿意	百分比
1. 你覺得本課程「地點距離」及「交通安排」滿意嗎?	滿意	100%	普通	0%	不滿意	0%
2. 本次活動「課程安排」可以擴展你的學習經驗嗎?	滿意	90%	普通	10%	不滿意	0%
3. 你對這一次的課程進多樣化行方式(講解、分組、體驗活動)滿意嗎?	滿意	85%	普通	15%	不滿意	0%
4. 你覺得老師(導覽人員)解說內容清楚嗎?	清楚	100%	普通	0%	不滿意	0%
5. 導覽手冊或學習單,能適度引導,讓大家方便學習嗎?	滿意	100%	普通	0%	不滿意	0%
6. 本課程能增進你對「當地特色及產業」的認識嗎?	可以	不適用	普通	不適用	無法	不適用
7. 學習本課程後,你可以向別人簡述本次活動的經驗嗎?	可以	100%	普通	0%	不滿意	0%
8. 你會推薦別人參加【臺北趣學習】戶外教育學習活動嗎?	會	100%	普通	0%	不滿意	0%

承辦人核章：

處室主任核章：

校長核章：