

探索體驗 挑戰自我!

自導式學習手冊

請為自己設計一個專屬的封面~~

興德國小： 年 班 座號

姓名：



本手冊使用方法

小朋友，這本手冊將由你和老師一起完成，整學年所有戶外探索體驗活動完成後，這本手冊也將會一起完成。這將會是一本自我挑戰的學習歷程記錄喔，所以請你先設計一個屬於自己的封面，並依序完成體驗的紀錄與心得！

◎活動內容：

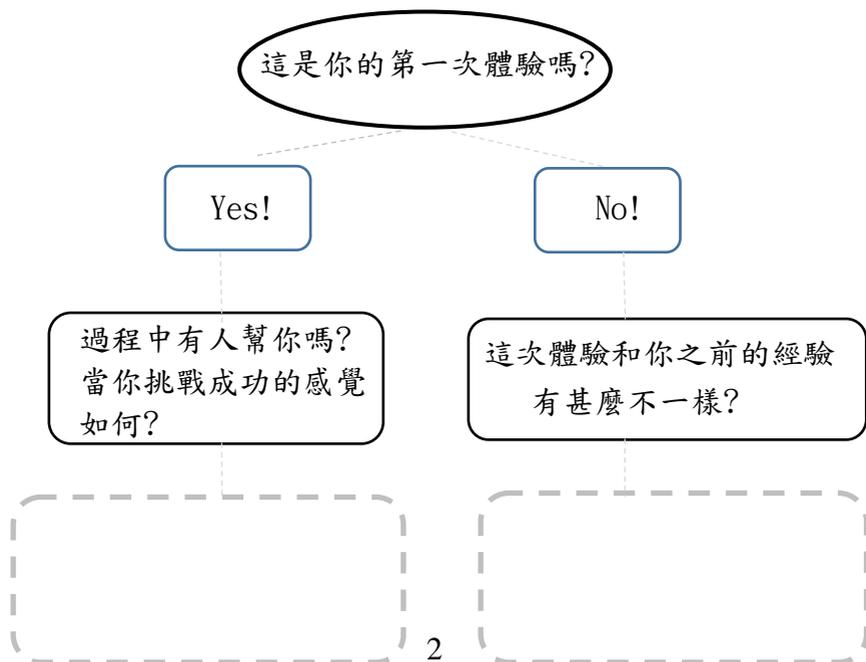
■ 攀岩初體驗 低空/攀樹體驗 戶外探索體驗 高空體驗

縱走挑戰 其它：請寫下來 _____

◎地點：

反思：

請依照你的感覺 沿著虛線改為實線，然後寫下你的心情：



省思：

今天的課程，你喜歡嗎？用圖畫+簡短50~100字說說你的感受~

提示：

你最喜歡的體驗部分

你印象最深刻的地方

同學有在旁邊幫你加油嗎

活動中你有感受到害怕嗎？

或是……………



◎活動內容：

- 攀岩初體驗 低空/攀樹體驗 戶外探索體驗 高空體驗
 縱走挑戰 其它：請寫下來_____

◎地點：



你今天攀樹活動，相信你一定學到不少！請問下面這位小朋友的身上，少了哪些必要的裝備呢，請幫忙將他需要的裝備用箭頭拉至他需要的位置。



攀

樹安全吊帶



安全帽



攀樹繩



各種鉤環



手套

◎攀樹時穿著短褲，你覺得合適嗎？ 為什麼？

省思：

心情寫真圖：今天的活動在每個環節都很重要，不論在活動前教練的說明或是穿著裝備、努力攀的過程，或是抵達目標高度…
回想一下，把你的心情用畫的/或是文字簡單紀錄下來。

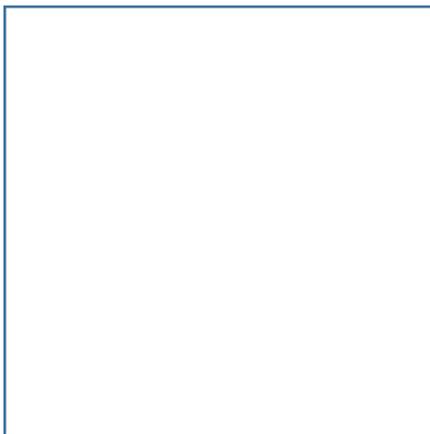
解說以及
穿裝備



攀樹過程



達到目標
高度



◎活動內容：

- 攀岩初體驗 低空/攀樹體驗 戶外探索體驗 高空體驗
 縱走挑戰 其它：請寫下來_____

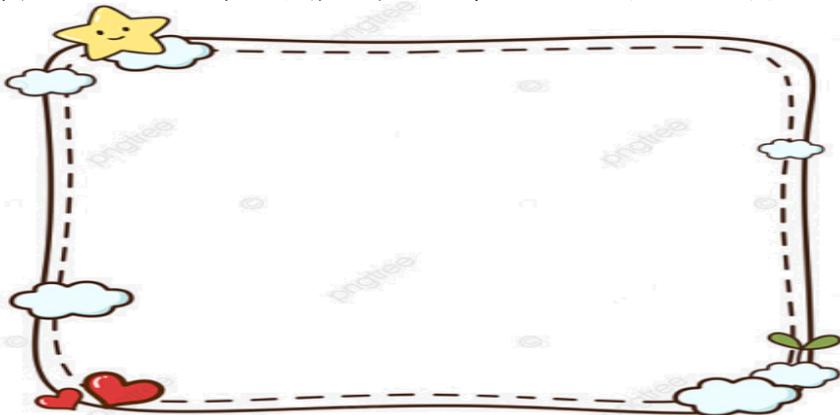
◎地點：

今天你挑戰了幾項活動呢？ 請回應體驗指數
我挑戰了()項

體驗後的感受指數(請✓)			
			其它：自己畫哦！

★相信今天的活動一定讓你有特別不一樣的感受，經驗都來自於生活，感謝你願意嘗試給自己這樣的體驗機會，感謝學校的安排替大家創造機會。

請在下面空格中寫下你會和家人分享的話吧！（100~150字）



◎活動內容：

- 攀岩初體驗 低空/攀樹體驗 戶外探索體驗 高空體驗
 縱走挑戰 其它：請寫下來_____

◎地點：

活動日期： 年 月 日

隨行師長： _____

活動大事記：

♥今天的活動，教練一直提醒的事情有哪些？



♥你對你今天表現的評分是多少？

理由是什麼呢？

<u>超級讚!</u>	<u>很棒!</u>	<u>不錯</u>	<u>還可以更好</u>	<u>加油!</u>
<u>95分以上</u>	<u>90分以上</u>	<u>80分以上</u>	<u>70分以上</u>	<u>60分以上</u>

挫折忍受力問卷:

小朋友，請依據你自己的狀況進行選擇。覺得和你的情況非常符合，請圈選5，如果非常不符合，就請圈選1。

題號	題目內容	非常不符合	不符合	普通	符合	非常符合
01	越困難的任務，我越想要去克服	1	2	3	4	5
02	我喜歡嘗試從來沒有做過的事情	1	2	3	4	5
03	別人認為不可能做到的事情，我會想要嘗試挑戰看看	1	2	3	4	5
04	我認為解決有一些難度的任務，比簡單的任務還要有趣	1	2	3	4	5
05	平常練習的任務如果是簡單的、沒有變化的，我會很無趣	1	2	3	4	5
06	遇到挫折是很常見的事情，我不會太在意	1	2	3	4	5
07	遇到失敗的時候，我會嘗試往好處想，不讓自己太難過。	1	2	3	4	5
08	既使無法順利完成任務，我也不會感到生氣	1	2	3	4	5
09	我認為挫折會幫助我成長，也可以激勵我更努力。	1	2	3	4	5
10	失敗時我會找出自己的問題，以求下一次進步	1	2	3	4	5
11	如果和伙伴發生不愉快的事情，我會辦法解決	1	2	3	4	5
12	如果挑戰任務的成果不理想，我會加倍努力	1	2	3	4	5
13	在任務過程中，如果有一直做不好的地方，我會在休息時間主動請教指導員或夥伴。	1	2	3	4	5

notes



notes

