附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

南投縣永興國民小學 113 學年度校訂課程計畫

【第一學期】

<table>
<tr><td>課程名稱</td><td colspan="2">探索教育</td><td>年級/班級</td><td>六年甲班</td></tr>
<tr><td rowspan="2">彈性學習課程類別</td><td colspan="2">■統整性(■主題□專題□議題)探究課程
□社團活動與技藝課程
□特殊需求領域課程
□其他類課程</td><td>上課節數</td><td>每週 1 節，21 週，共 21 節</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td>設計教師</td><td>六年級教師團隊/江宏笙主任編修</td></tr>
<tr><td>配合融入之領域或議題（統整性課程須 2 以上）</td><td colspan="2">□國語文 □英語文(不含國小低年級)
□本土語文□臺灣手語 □新住民語文
□數學 □生活課程 ■健康與體育
□社會 □自然科學 □藝術
■綜合活動
□資訊科技(國小) □科技(國中)</td><td colspan="2">□人權教育 ■環境教育 □海洋教育 □品德教育
■生命教育 □法治教育 □科技教育 □資訊教育
□能源教育 ■安全教育 □防災教育 □閱讀素養
□家庭教育 □戶外教育 □原住民教育□國際教育
□性別平等教育 □多元文化教育 □生涯規劃教育</td></tr>
<tr><td>對應的學校願景（統整性探究課程）</td><td>健康 品格 學習力</td><td>與學校願景呼應之說明</td><td colspan="2">健康-透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
品格- 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度。
學習力-透過體驗與實踐解，思考學習策略，並解決日常生活問題。</td></tr>
<tr><td>設計理念</td><td colspan="4">(一) 結合新課綱自發、互動、共好精神理念，帶領畢業班學生共同規 畫學習課程，整合多元領域學習課程內涵，培育學生自我探索， 增進與他人溝通互動學習，以及對環境感恩學習。
(二) 結合校本彈性課程實施教學，融入多元領域學習內涵。
(三) 運用體驗教育強調作中學理念，帶領學生從活動過程中直接參與體驗活動，進行有效學習，特別規劃一系列走繩、攀樹課程、猴爬樹課及滑降課程，運用來自國外的「攀樹運動」，運用繩結、 繩索系統與安全裝備，強調安全性與目的性。</td></tr>
</table>

總綱核心素養具體內涵	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-C1 具備個人生活道德的知識與 是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範， 培養公民意識，關懷生態環境。	領綱核心素養具體內涵	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解 決日常生活問題。 綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規 範，培養公民意識。
課程目標	一、知識與內涵：透過戶外活動的攀樹體驗，瞭解戶外活動攀樹的意義與價值，透過直接參與體驗經驗，內化成為個人知識並陶冶出高度智慧能力。 二、行動技能與經驗：藉由分工與準備，扮演好自己的角色，獲得參與活動的經驗，培養與他人及環境互動正確態度。 三、價值觀與態度：透過觀察與互動的過程，產生對大自然尊重與珍惜，並探索人文景觀的價值與意義。		

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
一	樹上平衡/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部	1. 能運用雙繩系統上攀，安全完成橫向移動	1. 運用雙繩系統上攀 2. 熟練低空走繩架上平衡技巧，橫移(走枝)與安全下降	**低空走枝的體驗（地面走繩架）** 一、 引起動機： 1. 展示影片或圖片，介紹低空走枝活	【實作評量】 1. 上攀 2. 橫向移動 3. 擺盪 4. 下降	攀樹裝備六套(頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。		3. 了解正確的擺盪狀況，並作出動作	動，激發學生的興趣和好奇心。 2. 講述成功完成低空走枝的故事，讓學生感受到挑戰的樂趣和成就感。 二、 發展活動： 1. 學生分成二人一組，輪流進行上攀與橫移練習。 2. 指導學生熟練系統測試，並能迅速收繩穩定站立於繩(枝幹)上。 3. 學生一邊給繩，一邊作出橫移動作，保持主繩繃緊狀態，向目標點前進。 4. 學生一邊給繩，一邊作出橫移動作，保持主繩繃緊狀態，向原點返回。 5. 學生完成橫移後穩定身體，作出擺盪		繩、安全扣環、牽引繩、護樹套管)、走繩架

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					離開繩架(枝幹)，開始下降。 三、 統整活動： 1. 學生分享他們的體驗和感想，彼此交流學習心得。 2. 整理學生的反饋意見，提供必要的指導和建議，以改進活動的進行方式和安全措施。		
二	樹上平衡/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1. 能運用雙繩系統上攀，安全完成橫向移動	1. 運用雙繩系統上攀 2. 熟練低空走繩架上平衡技巧，橫移(走枝)與安全下降 3. 了解正確的擺盪狀況，並作出動作	**中低空走枝的體驗（遊戲器材橫桿）** 一、引起動機： 1、以圖片或影片展示中低空走枝的體驗，並分享成功完成的故事，激發學生的興趣和好奇心。 二、發展活動：	【實作評量】 1. 上攀 2. 橫向移動 3. 擺盪 4. 下降	攀樹裝備六套(頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全扣環、牽引繩、護樹套管)、走繩架

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。			1.學生分成二人一組，輪流進行上攀與橫移練習。 2.指導學生熟練系統測試，並能迅速收繩穩定站立於繩(枝幹)上。 3.學生一邊給繩，一邊作出橫移動作，保持主繩繃緊狀態，向目標點前進。 4.學生一邊給繩，一邊作出橫移動作，保持主繩繃緊狀態，向原點返回。 5.學生完成橫移後穩定身體，作出擺盪離開繩架(枝幹)，開始下降。 三、統整活動： 1、學生分享他們的體驗和感想，彼此交流學習心得。 2、整理學生的反饋意見，提供必要的指導和建議，以改進活動的進行方式和安全措施。		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
三	樹上平衡/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1. 能運用雙繩系統上攀，安全完成橫向移動	1. 運用雙繩系統上攀 2. 熟練低空走繩架上平衡技巧，橫移(走枝)與安全下降 3. 了解正確的擺盪狀況，並作出動作	**低空走枝的體驗（平衡木桿）** 一、引起動機： 1.展示影片或圖片，介紹低空走枝的體驗，引起學生的興趣和好奇心。 二.發展活動： 1.學生分成二人一組，輪流進行上攀與橫移練習，以平衡木桿作為訓練工具。 2.指導學生熟練系統測試，並能迅速收繩穩定站立於平衡木桿上。 3.學生一邊給繩，一邊作出橫移動作，保持主繩繃緊狀態，向目標點前進。 4.學生一邊給繩，一邊作出橫移動作，保持主繩繃緊狀態，向原點返回。	【實作評量】 1. 上攀 2. 橫向移動 3. 擺盪 4. 下降	攀樹裝備六套(頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全扣環、牽引繩、護樹套管)、走繩架

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					5.學生完成橫移後穩定身體，作出擺盪離開平衡木桿，開始下降。 三.統整活動： 1.學生分享彼此的體驗和感想，並討論他們所學到的技巧和策略。 2.指導學生如何改進技術，以及如何提高安全意識。		
四	樹上平衡/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作	1. 能運用雙繩系統上攀，安全完成橫向移動	1. 運用雙繩系統上攀 2. 熟練低空走繩架上平衡技巧，橫移(走枝)與安全下降 3. 了解正確的擺盪狀況，並作出動作	**中低空走枝的體驗（遊戲器材橫桿）** 一.引起動機： 1. 引述前幾項學習成果，提高學生對活動的期待和興趣。 2. 強調體驗中低空走枝的刺激性和挑戰性，激發學生的勇氣和求知慾。	【實作評量】 5. 上攀 6. 橫向移動 7. 擺盪 1. 下降	攀樹裝備六套(頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全扣環、牽引繩、護樹套管)、走繩架

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。			二.發展活動： 1.學生分組，兩人一組輪流進行上攀與橫移練習，彼此互相協助和觀摩。 2.學生熟練系統測試，確保能夠迅速收繩並穩定站立於繩（枝幹）上，並進行反覆訓練。 3.學生一邊給繩，一邊作出橫移動作，保持主繩繃緊狀態，向目標點前進，並設置適當的目標供學生挑戰。 4.學生一邊給繩，一邊作出橫移動作，保持主繩繃緊狀態，向原點返回，加強掌握技巧和穩定性。 5.學生完成橫移後穩定身體，進行擺盪，學習如何離開繩架（枝幹），並開始下降，以展現學習成果和技巧。		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					三統整活動： 1. 舉行小型表揚儀式，肯定學生的參與和努力。 2. 進行學習成果展示，讓學生分享自己的體驗和成長。 3. 進行反思和分享，讓學生表達感想，提供建議和意見，促進成長和改進。		
五	樹上平衡/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作	1. 能運用雙繩系統上攀，安全完成橫向移動	1. 運用雙繩系統上攀 2. 熟練低空走繩架上平衡技巧，橫移(走枝)與安全下降 1. 了解正確的擺盪狀況，並作出動作	**高空走枝的體驗（芒果樹）** 一.引起動機： 1. 介紹芒果樹高空走枝的刺激性和挑戰性，激發學生對活動的興趣和好奇心。 2. 引述前幾項學習成果，提高學生對高空走枝的期待和信心。	【實作評量】 2. 上攀 3. 橫向移動 4. 擺盪 下降	攀樹裝備六套(頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全扣環、牽引繩、護樹套管)、走繩架

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 綜 1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命。			二.發展活動： 1.學生分組，兩人一組輪流進行上攀與橫移練習，彼此互相協助和觀摩，確保安全。 2.學生熟練系統測試，確保能夠迅速收繩並穩定站立於繩（枝幹）上，並進行反覆訓練，保證安全性。 3.學生一邊給繩，一邊作出橫移動作，保持主繩繃緊狀態，向目標點前進，並設置適當的目標供學生挑戰，提高技巧。 4.學生一邊給繩，一邊作出橫移動作，保持主繩繃緊狀態，向原點返回，加強掌握技巧和穩定性。 5.學生完成橫移後穩定身體，進行擺盪，學習如何離開繩架（枝幹），並開始下降，以展現學習成果和技巧。		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					三. 統整活動： 1. 舉行小型表揚儀式，肯定學生的參與和努力。 2. 進行學習成果展示，讓學生分享自己的體驗和成長。 3. 進行反思和分享，讓學生表達感想，提供建議和意見，促進成長和改進。		
六	攀岩/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作	1. 了解攀岩運動緣由與發展 2. 抱石遊戲體驗 3. 運用手腳身體攀岩技能，挑戰上攀	1. 了解攀岩運動 2. 認識抱石操作安全與注意事項 3. 學習攀岩基本動作，運用手腳攀爬技能	**抱石操作** 一、引起動機： 1. 向學生介紹抱石操作的安全性和注意事項，提高他們對活動的認識和警覺性。 2. 引用實際案例或故事，強調安全操作的	【實作評量】 完成安全墜落動作；作出 3 點不動 1 點動的攀爬動作。	室外岩牆、抱石墊兩組、確保繩系統一套

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		和展演的能力。 綜 3a-III-1 辨識周遭環境的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機。			重要性，激發學生對學習的興趣和意識。 二. 發展活動： 1. 教導學生抱石操作的基本技巧和姿勢，包括手部和腳部的放置方式，身體平衡的保持等。 2. 演示並練習安全墜落著地的動作，包括彈跳、翻滾或滑步等方式，讓學生掌握在不同情況下的應對方法。 3. 安排學生進行安全墜落的實際練習，監督並提供指導，確保學生能夠正確執行墜落動作並避免受傷。 4. 教導學生學會 3 點不動 1 點動的攀爬動作，即在攀爬時保持至少三點接觸，並在移動時只有一點脫離，以提高安全性和穩定性。 三. 統整活動：		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					1. 進行安全操作技能競賽或模擬情境練習，讓學生應用所學的技巧並互相學習。 2. 舉行安全知識測試或小組討論，加強對安全操作的理解和認識。 3. 提供反饋和建議，讓學生瞭解自己的進步和不足之處，並提供改進的方向。		
七	攀岩/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1. 了解攀岩運動緣由與發展 2. 抱石遊戲體驗 3. 運用手腳身體攀岩技能，挑戰上攀	1. 了解攀岩運動 2. 認識抱石操作安全與注意事項 3. 學習攀岩基本動作，運用手腳攀爬技能	**攀岩** 一. 引起動機： 1. 強調學習安全墜落和攀爬動作的重要性，以保護自己在登山或攀爬活動中的安全。 2. 提醒學生在進行相關活動時應該特別小心，因為安全是第一位的。	【實作評量】 運用攀岩技巧攀爬室外岩牆，上攀、橫越、安全下降。	室外岩牆、抱石墊兩組、確保繩系統一套

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		綜 3a-III-1 辨識周遭環境的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機。			二. 發展活動： 1. 教導學生如何進行安全墜落著地的動作，包括合理的身體姿勢、身體重心控制和墜落時的保護動作。 2. 練習 3 點不動 1 點動的攀爬動作，橫移練習。指導學生在攀爬時如何保持至少三點接觸，並進行橫移動作，以增加穩定性和安全性。 3. 練習 3 點不動 1 點動的攀爬動作，上攀練習。讓學生實際上攀一段固定的攀爬路線，並確保他們在攀爬過程中始終保持至少三點接觸。 三. 統整活動：		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					1. 安排模擬場景或挑戰，讓學生應用所學的安全墜落和攀爬技巧。 2. 進行小組討論或分享，讓學生分享他們的體驗和學到的知識，並相互學習。 3. 提供反饋和建議，幫助學生改進他們的技能，並確保他們對安全墜落和攀爬動作有深入的理解。		
八	攀岩/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作	1. 了解攀岩運動緣由與發展 2. 抱石遊戲體驗 3. 運用手腳身體攀岩技能，挑戰上攀	1. 了解攀岩運動 2. 認識抱石操作安全與注意事項 3. 學習攀岩基本動作，運用手腳攀爬技能	一. 引起動機： 1、強調學習安全墜落和攀爬動作的重要性，以保護自己在登山或攀爬活動中的安全。 2、提醒學生在進行相關活動時應該特別小心，因為安全是第一位的。	【實作評量】 運用攀岩技巧攀爬室外岩牆，上攀、橫越、安全下降。	室外岩牆、抱石墊兩組、確保繩系統一套

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。			二. 發展活動： 1、學習安全墜落著地的動作，包括合理的身體姿勢、身體重心控制和墜落時的保護動作。進行模擬墜落訓練，讓學生熟練安全墜落的技巧。 2、練習 3 點不動 1 點動的攀爬動作，橫移上攀綜合練習。教導學生在攀爬時如何保持至少三點接觸，並進行橫移和上攀動作的綜合練習，以增加穩定性和安全性。 3、初次體驗抱石路線，讓學生實際體驗使用抱石路線攀登的感覺，並指導他們如何有效地利用抱石完成攀爬路線。		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					統整活動： 1、進行小組討論或分享，讓學生分享他們的體驗和學到的知識，並相互學習。 2、提供反饋和建議，幫助學生改進他們的技能，並確保他們對安全墜落和攀爬動作有深入的理解。		
九	攀岩/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1. 了解攀岩運動緣由與發展 2. 抱石遊戲體驗 3. 運用手腳身體攀岩技能，挑戰上攀	1. 認識攀岩運動及其種類與奧運比賽 2. 攀岩個人裝備介紹與安全認知 3. 完成 3 米以下攀岩	一. 引起動機： 1、強調定點攀爬的重要性，並介紹學生將會進行的相關練習，以提高他們的攀爬技能和安全意識。 2、強調安全墜落著地動作的重要性，並提醒學生在進行任何攀爬活動時必須注意安全。	【實作評量】 運用攀岩技巧攀爬室外岩牆，上攀、橫越、安全下降。	室外岩牆、抱石墊兩組、確保繩系統一套

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。			二. 發展活動： 1、學生進行定點攀爬練習，限定在 3 米以下的距離。提供足夠的支持和指導，確保他們能夠安全地完成吊掛動作，並且穩定站立在定點上。 2、學生進行安全墜落著地動作的練習，包括墜落時的姿勢和保護動作。進行模擬墜落訓練，並強調墜落時保持身體平衡和控制的重要性。 3、分組討論如何改進身體動作，包括攀爬時的姿勢、動作流暢度和技巧。學生可以分享彼此的經驗和建議，並共同討論如何提高攀爬的效率和安全性。		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					三、統整活動： 1、指導學生根據討論結果，調整和改進他們的攀爬動作。 2、提供個別反饋和建議，幫助學生解決可能遇到的問題並改進他們的技能。 3、強調安全是最重要的，鼓勵學生在任何時候都要注意自己和他人的安全。		
十	攀岩/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作	1. 了解攀岩運動緣由與發展 2. 抱石遊戲體驗 3. 運用手腳身體攀岩技能，挑戰上攀	1. 認識攀岩運動及其種類與奧運比賽 2. 攀岩個人裝備介紹與安全認知 3. 完成 3 米以下攀岩	一. 引起動機： 1、強調定點攀爬的技能重要性，介紹學生將會進行的相關練習，以提高他們的攀爬技能和安全意識。 2、提醒學生安全墜落著地動作的重要性，並準備進行相應的練	【實作評量】 運用攀岩技巧攀爬室外岩牆，上攀、橫越、安全下降。	室外岩牆、抱石墊兩組、確保繩系統一套

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。			習，以確保在任何情況下都能保持安全。 發展活動： 1、學生進行定點攀爬的練習，限定在 3 米以下的距離。提供適當的訓練設施和安全裝備，並由專業教練指導，確保學生能夠安全地進行吊掛動作並穩定站立在定點上。 2、學生進行安全墜落著地動作的練習，包括練習墜落時的姿勢和保護動作。通過模擬墜落訓練，提高學生應對突發情況的應變能力，並強調保持身體平衡和控制的重要性。 3、分組競賽包括目標攀爬和矇眼競賽攀爬。設定不同的攀爬目標		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					和條件，鼓勵學生團隊合作和競爭。目標攀爬要求學生在限定時間內爬到特定高度，而矇眼競賽攀爬則增加了挑戰性，讓學生在視覺受限的情況下進行攀爬。 三. 統整活動： 1、提供學生在練習和競賽過程中的指導和支持，確保他們的安全和技能提升。 2、鼓勵學生互相合作和競爭，並且重視團隊精神和個人努力。 3、在活動結束後進行討論和回顧，幫助學生從中學到更多的技巧和經驗，並提出改進建議。		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十一	高空垂降/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1. 挑戰跨越舒適圈，安全高空垂降。 2. 熟練避難逃生緩降梯操作	1.熟練垂降操作安全與注意事項 2.熟練緩降器垂降基本動作 3.學習機械緩降確保動作 4.克服高空恐懼	**地平面垂降的體驗** 一.引起動機： 1、強調地平面垂降的安全性和有趣性，介紹學生將體驗的活動內容，激發他們的興趣和好奇心。 二.發展活動： 1、學生認識緩降器的機械結構和安裝方式。通過示範和解說，讓學生了解緩降器的工作原理和使用方法。 2、學生學會緩降器如何連接下降主繩。提供實際操作的機會，讓學生親自動手操作緩降器，並學習如何正確地連接下降主繩。 3、學生進行緩降器確保動作的練習。在安全	【實作評量】 檢查裝備安全與操作垂降。	頭盔、座帶、頭巾、垂降主繩、安全扣環、緩降器

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					的環境下，讓學生模擬下降過程中的緊急情況，並學會如何適時使用緩降器確保自己的安全。 4、架設地面上的訓練場地，讓學生實際進行緩降器下降動作的練習。結合之前的學習內容，讓學生在安全的環境下進行地平面垂降的體驗，並提供指導和支持。 三. 統整活動： 1、確保學生在練習和體驗過程中的安全，提供專業的指導和監督。 2、鼓勵學生互相協助和分享經驗，加強團隊合作意識。 3、在活動結束後進行回顧和討論，讓學生分		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					享他們的感受和收穫，並提出改進建議，以便未來的活動。		
十二	高空垂降/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1. 挑戰跨越舒適圈，安全高空垂降。 2. 熟練避難逃生緩降梯操作	1.熟練垂降操作安全與注意事項 2.熟練緩降器垂降基本動作 3.學習機械緩降確保動作 4.克服高空恐懼	**地平面垂降的體驗** 一.引起動機： 1、強調地平面垂降的安全性和樂趣，讓學生期待體驗這項活動。 2、提及緩降器作為安全保護裝備，讓學生了解其重要性和使用方法。 二.發展活動： 1、學生熟練緩降器如何連接下降主繩。提供實際的示範和操作機會，讓學生掌握這項基本技能。	【實作評量】 檢查裝備安全與操作垂降。	頭盔、座帶、頭巾、垂降主繩、安全扣環、緩降器

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					2、學生熟練緩降器的確保動作。透過模擬情境和實際操作，讓學生熟練掌握如何使用緩降器確保自己的安全。 3、架設地面上的練習場地，讓學生實際進行緩降器下降動作的練習。提供安全保護措施和專業指導，確保學生的安全。 4、分組練習：兩人一組，一人負責練習後退動作，另一人使用緩降器作為確保，進行練習並互相交換角色。通過這種方式，學生可以獲得更多的練習機會，並相互學習和支持。 三. 統整活動：		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					1、確保學生在整個活動過程中的安全，提供專業的指導和監督。 2、鼓勵學生互相合作和分享經驗，加強團隊合作意識。 3、在活動結束後進行總結和討論，讓學生分享他們的感受和收穫，並提出改進建議，以便未來的活動。		
十三	高空垂降/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1. 挑戰跨越舒適圈，安全高空垂降。 2. 熟練避難逃生緩降梯操作	1.熟練垂降操作安全與注意事項 2.熟練緩降器垂降基本動作 3.學習機械緩降確保動作 4.克服高空恐懼	**45 度斜面緩降的體驗** 一.引起動機： 1、強調 45 度斜面緩降的挑戰和刺激性，讓學生期待體驗這項活動。 2、提及緩降器作為安全保護裝備，讓學生了解其在斜面緩降中的重要性和使用方法。	【實作評量】 檢查裝備安全與操作垂降。	頭盔、座帶、頭巾、垂降主繩、安全扣環、緩降器

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。			二. 發展活動： 1、學生熟練緩降器如何連接下降主繩。提供示範和實際操作機會，讓學生掌握這項基本技能。 2、學生熟練緩降器的確保動作。透過模擬情境和實際操作，讓學生熟練掌握如何使用緩降器確保自己的安全。 3、在樓梯上架設錨點，讓學生使用斜面進行緩降器下降動作的練習。提供安全保護措施和專業指導，確保學生的安全。 4、分組練習：兩人一組，一人負責練習後退動作，另一人使用緩降器作為確保，進行練習並互相交換角		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					色。通過這種方式，學生可以獲得更多的練習機會，並相互學習和支持。 三. 統整活動： 1、確保學生在整個活動過程中的安全，提供專業的指導和監督。 2、鼓勵學生互相合作和分享經驗，加強團隊合作意識。 3、在活動結束後進行總結和討論，讓學生分享他們的感受和收穫，並提出改進建議，以便未來的活動。		
十四	高空垂降/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 挑戰跨越舒適圈，安全高空垂降。 2. 熟練避難逃生緩降梯操作	1. 熟練垂降操作安全與注意事項 2. 熟練緩降器垂降基本動作	**5 米高度垂降的體驗** 一. 引起動機： 1、強調 5 米高度垂降的挑戰性和刺激性，讓	【實作評量】 檢查裝備安全與操作垂降。	頭盔、座帶、頭巾、垂降主繩、安

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。		3.學習機械緩降確保動作 4.克服高空恐懼	學生期待體驗這項高度的活動。 2、提及緩降器作為安全保護裝備，讓學生了解其在高度垂降中的重要性和使用方法。 二.發展活動： 1、學生熟練緩降器如何連接下降主繩。透過示範和實際操作，讓學生掌握這項基本技能，確保操作的準確性和安全性。 2、學生熟練緩降器的確保動作。提供模擬情境和實際操作機會，讓學生熟練掌握如何使用緩降器確保自己的安全，特別是在高度垂降的情況下。 3、在二樓頂部架設錨點，讓學生操作緩降器進行 5 米高度的垂		全扣環、緩降器

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					降。提供安全保護措施和專業指導，確保學生的安全，並讓他們充分體驗高度垂降的刺激和挑戰。 三. 統整活動： 1、確保學生在整個活動過程中的安全，提供專業的指導和監督。 2、鼓勵學生勇於挑戰，並相互鼓勵和支持，增強他們的信心和團隊合作能力。 3、在活動結束後進行總結和討論，讓學生分享他們的感受和收穫，並提出改進建議，以便未來的活動。		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十五	高空垂降/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1. 挑戰跨越舒適圈，安全高空垂降。 2. 熟練避難逃生緩降梯操作	1.熟練垂降操作安全與注意事項 2.熟練緩降器垂降基本動作 3.學習機械緩降確保動作 4.克服高空恐懼	**高空垂降的體驗** 一.引起動機： 1、緊急情況認知：介紹高空垂降時可能遇到的緊急情況，如火災、地震等，強調使用避難逃生緩降梯的重要性，引起學生對學習的重視和積極性。 2、實用性體驗：提供實際的高空垂降體驗，讓學生感受到逃生緩降梯在危險情況下的實際應用價值，激發他們的興趣和動力。 二.發展活動： 1、使用時機說明：詳細介紹避難逃生緩降梯的使用時機，例如火災、地震等緊急情況	【實作評量】 檢查裝備安全與操作垂降。	頭盔、座帶、頭巾、垂降主繩、安全扣環、緩降器、避難逃生緩降梯

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					下，學生應如何適時使用逃生梯進行安全疏散。 2、確保動作學習：逐步教授學生使用避難逃生緩降梯時應注意的確保動作，包括如何穩固身體姿勢、保持平衡等技巧。 3、實際操作訓練：結合緩降器的使用，讓學生實際操作逃生梯，並在模擬高空環境中進行訓練，以確保他們掌握相應的技能。 三. 統整活動： 1、模擬情境挑戰：設計不同的模擬情境，讓學生在模擬的高空環境中使用逃生梯，測試他們應對緊急情況的能力。		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十六	高空垂降/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1. 挑戰跨越舒適圈，安全高空垂降。 2. 熟練避難逃生緩降梯操作	1.熟練垂降操作安全與注意事項 2.熟練緩降器垂降基本動作 3.學習機械緩降確保動作 4.克服高空恐懼	**高空垂降的體驗** 一.引起動機： 1、安全意識：講解高空垂降的實際應用場景，強調遇到緊急情況時避難逃生緩降梯的重要性，引起學生對學習的積極性和重視。 2、成就感：介紹高空垂降的挑戰性，鼓勵學生克服恐懼，挑戰自我極限，並講述成功完成垂降任務的成就感，激發學生的興趣和動力。	【實作評量】 檢查裝備安全與操作垂降。	頭盔、座帶、頭巾、垂降主繩、安全扣環、緩降器、避難逃生緩降梯

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					二. 發展活動： 1、熟悉使用時機：詳細說明避難逃生緩降梯的使用時機，例如火災、地震等緊急狀況，讓學生了解何時需要使用逃生梯。 2、學習確保動作：逐步教授學生如何進行避難逃生緩降梯的確保動作，包括如何穩固自己的姿勢、保持平衡等重要技巧。 3、實際操作練習：結合緩降器的使用，讓學生實際操作避難逃生緩降梯，並在教室或模擬場地進行練習，確保學生掌握相應的技能。 三. 統整活動：		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					1、模擬情境挑戰：設計不同的模擬情境，讓學生在模擬的高空環境中使用逃生梯，測試他們的應變能力和技巧。 2、合作競賽：組織學生進行合作競賽，要求他們配合完成特定任務，例如在限定時間內完成垂降任務，以培養團隊合作和溝通能力。		
十七	巨人梯/樹行者 /1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作	1. 學習多人協力上攀 2. 運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀 3. 能運用雙繩系統上攀，安全完成橫向移動	1. 運用手腳和繩索系統，多人協力挑戰上攀巨人梯 2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降	**單人上攀輪流操作：** 一.引起動機： 1、安全意識強化：強調裝備安全檢查的重要性，並介紹系統測試的必要性，讓學生明白在攀爬過程中安全始終是首要考量。	【實作評量】 1. 熟悉攀樹裝備穿著，繩結打法，完成上攀。 2. 小組協力合作完成上攀和下降	30 米主繩、巨人梯、安全扣環、攀樹裝備六套(頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全扣環、牽

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。			2、挑戰與成就感：提供攀爬巨人梯的挑戰，讓學生感受攀登的成就感，激發他們對學習的積極性和興趣。 二. 發展活動： 1、安全確認與系統測試：學生在上攀前進行著裝安全確認，並進行系統測試，確保裝備和系統狀況良好。 2、上攀巨人梯木條：學生攀爬第一階巨人梯木條，並在攀上後收繩穩定身體，繼續攀爬下一階，直至完成所有階層的攀爬。 3、輪流操作：學生輪流上攀到頂階後再下降，確保每位學生都有機會參與並體驗攀爬的過程。		引繩、護樹套管）

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					4、觀摩與分享心得：其他學生觀摩攀爬過程，並與攀爬者分享他們的心得和感受，促進彼此間的學習和交流。 三. 統整活動： 1、挑戰競賽：組織學生進行攀爬競賽，看誰能在最短時間內完成攀爬，加強他們的技能和競爭意識。 2、安全討論：引導學生討論攀爬過程中的安全注意事項和技巧，並分享彼此的想法和建議，加深對安全的認識和理解。		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十八	巨人梯/樹行者 /1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1. 學習多人協力上攀 2. 運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀 3. 能運用雙繩系統上攀，安全完成橫向移動	1. 運用手腳和繩索系統，多人協力挑戰上攀巨人梯 2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降	**兩人接力上攀操作(1階)：** 一. 引起動機： 1、強調團隊合作：介紹兩人接力上攀操作的方式，強調團隊合作的重要性，並激發學生的合作意識。 2、體驗不同攀爬方式：讓學生體驗單人和兩人上攀的差異，了解合作對於攀爬的幫助。 二. 發展活動： 1、第一攀登者上攀：進行裝備安全確認和系統測試後，第一攀登者開始攀登第一階巨人梯木條。攀上後收繩穩定身體，並準備協助第二攀登者。	【實作評量】 1. 熟悉攀樹裝備穿著，繩結打法，完成上攀。 2. 小組協力合作完成上攀和下降	30 米主繩、巨人梯、安全扣環、攀樹裝備六套(頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全扣環、牽引繩、護樹套管)

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					2、第二攀登者上攀：進行裝備安全確認和系統測試後，第二攀登者開始攀登第一階巨人梯木條，並由第一攀登者協助上攀。在攀爬過程中，試圖不同的協力方式。完成兩人上攀第一階梯後下降。 3、分組報告：將學生分組，讓他們報告兩人接力上攀的過程，並比較單人和兩人上攀的差異，加深對團隊合作的理解。 三. 統整活動： 1、討論與分享：引導學生討論他們在兩人接力上攀過程中的體會和發現，並分享不同組別的報告，從中學習和啟發。		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					2、模擬情境：安排學生進行模擬情境訓練，讓他們在模擬的情況下實際操作，加強合作技巧和攀爬能力。		
十九	巨人梯/樹行者 /1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作	1. 學習多人協力上攀 2. 運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀 3. 能運用雙繩系統上攀，安全完成橫向移動	1. 運用手腳和繩索系統，多人協力挑戰上攀巨人梯 2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降	**兩人接力上攀操作（多階）：** 一.引起動機： 1、團隊合作的重要性：強調兩人接力上攀操作中的團隊合作，以及在攀爬過程中互相支持和協助的重要性。 2、探索攀爬策略：激發學生的求知慾，讓他們思考並探索不同的攀爬策略，並比較各組上攀的策略。	【實作評量】 3. 熟悉攀樹裝備穿著，繩結打法，完成上攀。 小組協力合作完成上攀和下降	30 米主繩、巨人梯、安全扣環、攀樹裝備六套(頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全扣環、牽引繩、護樹套管)

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		達成共同目標。			二. 發展活動： 1、 第一攀登者上攀：進行裝備安全確認和系統測試後，第一攀登者開始攀登第一階巨人梯木條。每攀上一階後收繩穩定身體，並準備協助第二攀登者上攀。持續攀爬直到達到最高階梯。 2、 第二攀登者上攀：進行裝備安全確認和系統測試後，第二攀登者配合第一攀登者的協助，持續上攀直到達到最高階梯。完成兩人上攀後下降。 3、 分組報告：將學生分組，讓他們報告兩人接力上攀的過程，並比較各組上攀的策略和結果，從中學習和啟發。		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					三. 統整活動： 1、討論與分享：引導學生討論他們在兩人接力上攀過程中的策略和體會，並分享不同組別的報告，從中學習和啟發。 2、模擬情境：安排學生進行模擬情境訓練，讓他們在模擬的情況下實際操作，加強合作技巧和攀爬能力。		
二十	巨人梯/樹行者 /1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作	1. 學習多人協力上攀 2. 運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀 3. 能運用雙繩系統上攀，安全完成橫向移動	1. 運用手腳和繩索系統，多人協力挑戰上攀巨人梯 2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降	**單人上攀競速比賽：** 一.引起動機： 1、競爭激勵：介紹單人上攀競速比賽，強調比賽的刺激性和激發競爭慾望，鼓勵學生挑戰自我、超越極限。	【實作評量】 1. 熟悉攀樹裝備穿著，繩結打法，完成上攀。 2. 分組操作完成上攀和下降	30 米主繩、巨人梯、安全扣環、攀樹裝備六套(頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。			2、團隊合作與競爭：強調雖然是單人比賽，但也需要團隊合作支持，同時講述團隊合作與競爭的重要性。 二.發展活動： 1、上攀準備：進行裝備安全確認和系統測試，確保安全後準備上攀。 2、競速比賽：將學生分組進行單人上攀競速比賽，同時兩人競速上攀。學生在競速過程中要盡力爭取快速攀爬到達目標階梯，觸摸最後一階梯者獲勝。 3、完成與下降：比賽結束後，觸摸最後一階梯者完成比賽，然後學生下降安全回到地面。		扣環、牽引繩、護樹套管）

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					三. 統整活動： 1、討論與反思：引導學生討論競速比賽的過程和感受，反思自己的表現，從中學習和成長。 2、表揚與總結：表揚比賽中表現優異的學生，總結競速比賽的重點和學習收穫，鼓勵學生持續努力進步。		
二十一	巨人梯/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。	1. 學習多人協力上攀 2. 運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀 3. 能運用雙繩系統上攀，安全完成橫向移動	1. 運用手腳和繩索系統，多人協力挑戰上攀巨人梯 2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降	**兩人協力上攀計時比賽：** 一. 引起動機： 1、競爭激勵：介紹兩人協力上攀計時比賽，強調比賽的刺激性和激發競爭慾望，鼓勵	【實作評量】 1. 熟悉攀樹裝備穿著，繩結打法，完成上攀。 2. 分組操作完成計時上攀比賽	30 米主繩、巨人梯、安全扣環、攀樹裝備六套(頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。			學生挑戰自我、提升團隊合作精神。 2、團隊合作與競爭：強調兩人協力上攀需要良好的團隊合作，同時競爭激勵也能夠促進學生之間的競爭與合作。 二. 發展活動： 1、上攀準備：進行裝備安全確認和系統測試，確保安全後準備上攀。 2、計時競速上攀：將學生分組成兩人一組，進行協力上攀計時比賽。兩人在競速過程中協力上攀，盡力爭取快速到達目標階梯，兩人都觸摸最後一階梯者計時終了。 3、完成與下降：計時比賽結束後，兩人都觸		繩、安全扣環、牽引繩、護樹套管）

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					摸最後一階梯者(第二、三、四、五階)完成比賽，然後兩人一起下降安全回到地面。 三. 統整活動： 1、討論與反思：引導學生討論比賽的過程和感受，反思自己的表現以及團隊合作的重要性，從中學習和成長。 2、表揚與總結：表揚比賽中表現優異的團隊，總結比賽的重點和學習收穫，鼓勵學生持續努力提升團隊合作能力。		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

【第二學期】

<table>
<tr><td>課程名稱</td><td colspan="2">探索教育</td><td>年級/班級</td><td>六年甲班</td></tr>
<tr><td rowspan="2">彈性學習課程類別</td><td colspan="2" rowspan="2">■統整性(■主題□專題□議題)探究課程
□社團活動與技藝課程
□特殊需求領域課程
□其他類課程</td><td>上課節數</td><td>每週 1 節，18 週，共 18 節</td></tr>
<tr><td>設計教師</td><td>五年級教師團隊/江宏笙主任編修</td></tr>
<tr><td>配合融入之領域或議題（統整性課程須 2 以上）</td><td colspan="2">□國語文　□英語文(不含國小低年級)
□本土語文□臺灣手語　□新住民語文
□數學　□生活課程　■健康與體育
□社會　□自然科學　□藝術
■綜合活動
□資訊科技(國小)　□科技(國中)</td><td colspan="2">□人權教育　■環境教育　□海洋教育　□品德教育
■生命教育　□法治教育　□科技教育　□資訊教育
□能源教育　■安全教育　□防災教育　□閱讀素養
□家庭教育　□戶外教育　□原住民教育□國際教育
□性別平等教育　□多元文化教育　□生涯規劃教育</td></tr>
<tr><td>對應的學校願景（統整性探究課程）</td><td>健康　品格　學習力</td><td>與學校願景呼應之說明</td><td colspan="2">健康-透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
品格- 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度。
學習力-透過體驗與實踐解，思考學習策略，並解決日常生活問題。</td></tr>
<tr><td>設計理念</td><td colspan="4">（四） 結合新課綱自發、互動、共好精神理念，帶領畢業班學生共同規 畫學習課程，整合多元領域學習課程內涵，培育學生自我探索， 增進與他人溝通互動學習，以及對環境感恩學習。
（五） 結合校本彈性課程實施教學，融入多元領域學習內涵。
（六） 運用體驗教育強調作中學理念，帶領學生從活動過程中直接參與體驗活動，進行有效學習，特別規劃一系列走繩、攀樹課程、猴爬樹課及滑降課程，運用來自國外的「攀樹運動」，運用繩結、 繩索系統與安全裝備，強調安全性與目的性。</td></tr>
<tr><td>總綱核心素養具體內涵</td><td>E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。
E-C1 具備個人生活道德的知識與 是非判斷的能力，理解並遵守社會道德</td><td>領綱核心素養具體內涵</td><td colspan="2">健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</td></tr>
</table>

	規範， 培養公民意識，關懷生態環境。		綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解 決日常生活問題。 綜-E-C1 關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規 範，培養公民意識。
課程目標	一、知識與內涵：透過戶外活動的攀樹體驗，瞭解戶外活動攀樹的意義與價值，透過直接參與體驗經驗，內化成為個人知識並陶冶出高度智慧能力。 二、行動技能與經驗：藉由分工與準備，扮演好自己的角色，獲得參與活動的經驗，培養與他人及環境互動正確態度。 三、價值觀與態度：透過觀察與互動的過程，產生對大自然尊重與珍惜，並探索人文景觀的價值與意義。		

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
一	翻身上樹/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀	1. 了解休閒攀樹運動 2. 認識攀樹、攀岩操作安全與注意事項 3. 學習攀岩基本動作，運用手腳攀爬技能	一 引起動機： 1. 安全意識強化：強調熱身和複習安全墜落著地動作的重要性，提醒學生在進行攀爬活動前必須充分準備，並且了解並熟練相關安全動作。 2. 技巧挑戰：介紹橫移練習和攀爬動作，激發學生學習的興趣和動力，引導他們積極參與活動，挑戰自我。 二、發展活動：	【實作評量】運用攀岩技巧攀爬長木條板凳 【口說評量】說出操作安全與注意事項、心得	長木條板凳、抱石墊兩組、實木大桌一張、確保繩系統一套

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。			1. 熱身複習：進行安全墜落著地動作的熱身複習，確保學生在開始活動前已經做好充分的準備。 2. 橫移練習：讓學生進行 3 點不動 1 點動的攀爬動作橫移練習，鞏固技巧，提升動作的熟練度。 3. 架設設備：準備長木條板凳和抱石墊，為學生進行後續的攀爬訓練提供支援和安全保障。 4. 實際操作：學生從凳子上方攀到下方，再上攀到凳子上方，過程中要求他們保持身體和腳不落地，挑戰攀爬技巧和平衡能力。 5. 回饋心得：結束活動後，讓學生分享他們的操作心得和感受，進行回饋，幫助他們加深對		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					攀爬技巧的理解和應用。 三、統整活動： 1. 學習成果：總結學生在活動中的表現和學習成果，鼓勵他們對於攀爬技巧的不斷探索和嘗試。 2. 問題解答：解答學生可能遇到的問題，引導他們對於技巧的進一步理解和提升。 3. 下一步計劃：討論下一步的訓練計劃和目標，鼓勵學生持續努力，不斷提升自己的攀爬技巧。		
二	翻身上樹/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。	運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀	1. 了解休閒攀樹運動 2. 認識攀樹、攀岩操作安全與注意事項 3. 學習攀岩基本動作，運用手腳攀爬技能	一、引起動機： 1. 安全意識強化：透過熱身和複習安全墜落著地動作，提升學生對安全的認識和重視，確保在活動中的安全性。 2. 挑戰技巧：透過架設不同高度的設備和下降與	【實作評量】 運用攀岩技巧攀爬長木條板凳、實木大桌 【口說評量】 說出操作安全與注意事項、心得	長木條板凳、抱石墊兩組、實木大桌一張、確保繩系統一套

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。			上攀的動作，挑戰學生的攀爬技巧和平衡能力，激發他們的學習興趣。 二、發展活動： 1. 熱身複習：進行安全墜落著地動作的熱身複習，確保學生在開始活動前已經做好充分的準備。 2. 實際操作 1：架設長木條板凳和下鋪抱石墊，讓學生從凳子上方下降到下方，再上攀到凳子上方，鍛鍊他們的攀爬技巧和平衡能力。 3. 實際操作 2：架設實木大桌和下鋪抱石墊，讓學生從大桌上方下降到桌下，再上攀到大桌上方，挑戰更高難度的攀爬動作。 4. 回饋心得：結束活動後，讓學生分享他們的操作心得和感受，進行		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					回饋，幫助他們加深對攀爬技巧的理解和應用。 三、統整活動： 1. 學習成果：總結學生在活動中的表現和學習成果，鼓勵他們對於攀爬技巧的不斷探索和嘗試。 2. 問題解答：解答學生可能遇到的問題，引導他們對於技巧的進一步理解和提升。 3. 下一步計劃：討論下一步的訓練計劃和目標，鼓勵學生持續努力，不斷提升自己的攀爬技巧。		
三	翻身上樹/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部	運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀	1. 了解休閒攀樹運動 2. 認識攀樹、攀岩操作安全與注意事項 3. 學習攀岩基本動作，運用手腳攀爬技能	一、引起動機： 1. 安全意識強化：透過熱身和複習安全墜落著地動作，提升學生對安全的認識和重視，確保在活動中的安全性。	【實作評量】 能協力完成攀爬實木大桌 【口說評量】 說出操作安全與注意事項、心得	長木條板凳、抱石墊兩組、實木大桌一張、確保繩系統一套

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。			2. 合作精神：透過兩人協力操作的活動設計，鼓勵學生彼此協作、互相幫助，培養團隊合作的精神。 二、發展活動： 1. 熱身複習：進行安全墜落著地動作的熱身複習，讓學生再次熟悉並掌握正確的墜落姿勢和技巧。 2. 實際操作：架設實木大桌和下鋪抱石墊，讓兩人輪流接力，協力操作，從大桌上方下降到桌下，再上攀到大桌上方，同時學生需相互協調、互相幫助，培養團隊合作意識和技巧。 3. 回饋心得：結束活動後，讓學生分享他們的操作心得和感受，彙整討論每組的表現，讓他們互相學習和提供建		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					議，加深對於活動的理解和反思。 三、統整活動： 1. 學習成果：總結學生在活動中的表現和學習成果，鼓勵他們對於合作精神和技術的不斷提升。 2. 問題解答：解答學生可能遇到的問題，引導他們對於技巧的進一步理解和提升。 3. 下一步計劃：討論下一步的訓練計劃和目標，鼓勵學生持續努力，不斷提升自己的技術水平和合作能力。		
四	翻身上樹/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。	運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀	1. 了解休閒攀樹運動 2. 認識攀樹、攀岩操作安全與注意事項 3. 學習攀岩基本動作，運用手腳攀爬技能	一、引起動機： 1. 活動回顧：複習攀樹動作，提醒學生之前所學的技巧和注意事項，激發他們對於攀樹活動的興趣和動機。 二、發展活動：	【實作評量】 運用攀樹技巧翻身上樹幹 【口說評量】 說出操作安全與注意事項、心得	頭盔、座帶、頭巾、垂降主繩，芒果樹枝幹

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。			1. 上攀練習：使用雙繩系統進行上攀，學生在安全的情況下到達與主繩交會的大樹幹下方，然後從下方上攀到樹幹上方。這個練習可以幫助學生加強上攀技巧，並提高他們的信心和勇氣。 三、統整活動： 1. 回饋心得：結束活動後，讓學生分享他們的操作心得和感受，彙整討論每個人的表現和遇到的困難。透過回饋，可以幫助學生更好地理解自己的表現和技術水平，並找到改進的方向。 2. 總結成果：總結學生在活動中的表現和學習成果，鼓勵他們取得的進步和努力，並激勵他們對於攀樹活動的持續熱情和學習動力。		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
五	翻身上樹/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。	運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀	1. 了解休閒攀樹運動 2. 認識攀樹、攀岩操作安全與注意事項 3. 學習攀岩基本動作，運用手腳攀爬技能	一、引起動機： 1. 複習攀樹動作：透過回顧攀樹動作，讓學生再次熟悉之前所學的技巧和動作，喚起對攀樹活動的興趣和熱情，並準備好挑戰新的任務。 二、發展活動： 1. 兩人協力操作：學生分組，兩人一組輪流進行操作，互相協助、配合，以雙繩系統上攀到與主繩交會的大樹幹下方。其中一人上攀到樹幹下方後，再從下方上攀到樹幹上方。這個過程中，學生需要相互合作，加強溝通，提升技巧和信心。 三、統整活動： 1. 回饋操作心得：活動結束後，學生們分享各自的操作心得，包括遇到的困難、克服的障礙以及成功的感受。透過分	【實作評量】 運用攀樹技巧完成兩人翻身上樹幹 【口說評量】 說出操作安全與注意事項、心得	頭盔、座帶、頭巾、垂降主繩，芒果樹枝幹

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					享，學生們可以相互學習，彼此激勵，並對自己的表現有更深入的認識和理解。 2. 總結成果：總結學生在活動中的表現和學習成果，鼓勵他們的努力和進步，並強調團隊合作的重要性。同時，提出下一步的學習目標，激勵學生持續努力，提高攀樹技能水平。		
六	攀向天空/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1. 運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀 2. 挑戰跨越舒適圈，安全垂降。	1.運用雙繩系統上攀 2.熟練垂降操作安全與注意事項 3.學習攀岩基本動作，運用手腳攀爬技能	一、引起動機： 1. 高度挑戰：介紹利用雙繩系統進行上攀，並設定高度目標在 12 米以上，激發學生對挑戰高度的興趣和動力。 2. 裝備介紹：展示胸式腳升器的使用方法，解釋其在上攀過程中的作用，讓學生理解這項裝備的重要性和使用方式。	【實作評量】 1. 檢查繩索和裝備的安全性 2. 完成上攀、下降	攀樹裝備六套、胸式腳升器、機械式緩降器 ID、猴爬樹系統 1 套、桃花心木樹

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。			二、發展活動： 1. 高度挑戰實踐：學生利用雙繩系統進行上攀，挑戰高度目標在 12 米以上，透過適當的訓練和指導，讓他們逐步克服心理障礙，體驗到攀登高度的挑戰和成就感。 2. 胸式腳升器輔助：學生學習如何使用胸式腳升器，在上攀過程中使用它作為輔助工具，提高上攀的效率和安全性，並且熟練掌握操作技巧。 三、統整活動： 1. 分享成果：學生分享在挑戰高度和使用胸式腳升器過程中的心得和感受，彼此鼓勵和激勵。 2. 總結訓練：總結學生在活動中的表現和學習成果，鼓勵他們繼續努		

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					力，提出下一步的學習目標，為未來的挑戰做好準備。		
七	攀向天空/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1. 運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀 2. 挑戰跨越舒適圈，安全垂降。	1.運用雙繩系統上攀 2.熟練垂降操作安全與注意事項 3.學習攀岩基本動作，運用手腳攀爬技能	一、引起動機： 1. 挑戰新高度：介紹利用雙繩系統進行上攀，並設定目標高度在 12 米以上，激發學生對挑戰新高度的興趣和動力。 2. 提升技巧：分享在 12 米以上高度的樹枝上穩定站立及橫移的挑戰，吸引學生挑戰自己的極限，提升技巧。 二、發展活動： 1. 上攀挑戰：學生利用雙繩系統進行上攀，挑戰目標高度在 12 米以上的樹枝，並穩定站立於樹枝上。	【實作評量】 1. 檢查繩索和裝備的安全性 2. 完成上攀、站立、下降 【口說評量】 說出操作安全與注意事項、心得	攀樹裝備六套、胸式腳升器、機械式緩降器 ID、猴爬樹系統 1 套、桃花心木樹

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					2. 技巧訓練：進階者學習在 12 米以上高度進行橫移，提高操作技巧和挑戰自我極限。 3. 胸式腳升器應用：學生學習如何使用胸式腳升器，在上攀過程中使用它作為輔助工具，提高上攀的效率和安全性。 三、統整活動： 1. 分享心得：學生分享在挑戰新高度和使用胸式腳升器過程中的心得和感受，彼此鼓勵和激勵。 2. 活動總結：總結學生在活動中的表現和學習成果，鼓勵他們繼續挑戰更高的高度，並為未來的挑戰做好準備。		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
八	攀向天空/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。	1. 運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀 2. 挑戰跨越舒適圈，安全垂降。	1. 運用雙繩系統上攀 2. 熟練垂降操作安全與注意事項 3. 學習攀岩基本動作，運用手腳攀爬技能	一、 引起動機： 1. 探索挑戰：介紹利用猴爬樹系統進行上攀，並設定目標高度在 12 米以上的桃花心木，激發學生對挑戰新高度的興趣和好奇心。 2. 強調安全：強調使用機械式緩降器 ID 作為確保工具，提高學生對於安全的重視和意識。 二、發展活動： 1. 上攀挑戰：學生以三人一組的形式相互協助，利用猴爬樹系統進行上攀，挑戰桃花心木高度超過 12 米的目標。 2. 使用緩降器 ID：學生在上攀過程中學習使用機械式緩降器 ID 作為確保工具，確保上攀過程中的安全。	【實作評量】1 檢查繩索和裝備的安全性完成上攀、下降 【口說評量】說出操作安全與注意事項、心得	攀樹裝備六套、胸式腳升器、機械式緩降器 ID、猴爬樹系統 1 套、桃花心木樹

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					三、統整活動： 1. 分享心得：學生在完成上攀挑戰後，分享他們的活動心得和感受，包括挑戰過程中的困難、克服的障礙以及成功的喜悅。 2. 活動總結：總結學生在活動中的表現和學習成果，鼓勵他們對於挑戰新高度和提高安全意識的努力。		
九	攀向天空/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1. 運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀 2. 挑戰跨越舒適圈，安全垂降。	1. 運用雙繩系統上攀 2. 熟練垂降操作安全與注意事項 3. 學習攀岩基本動作，運用手腳攀爬技能	一、引起動機： 1. 探索新技能：介紹製作工程蝴蝶結、普魯士繩結的技巧，激發學生對於學習新技能的興趣和好奇心。 2. 建立自信：強調完成工程師結製作繩圈的過程，提高學生的自信心和對於上攀的信心。 二、發展活動：	【實作評量】 1. 完成製作工程蝴蝶結、普魯士繩結 2.完成繩圈 3. 架設單繩系統	攀樹裝備六套、胸式腳升器、機械式緩降器 ID、猴爬樹系統 1 套、桃花心木樹

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。			1. 學習結繩技巧：學生進行實際操作，學會製作工程蝴蝶結和普魯士繩結，掌握基本的結繩技巧。 2. 架設單繩系統：學生利用所學的結繩技巧，完成架設單繩系統，為上攀活動做好準備。 三、統整活動： 1. 操作實踐：學生進行上攀活動，應用所學的結繩技巧和完成的單繩系統，體驗上攀的過程。 2. 回顧反思：學生回顧上攀活動的過程，討論遇到的挑戰和解決問題的方法，進行反思和分享。		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十	攀向天空/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。	1. 運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀 2. 挑戰跨越舒適圈，安全垂降。	1. 運用雙繩系統上攀 2. 熟練垂降操作安全與注意事項 3. 學習攀岩基本動作，運用手腳攀爬技能	利用單繩系統，體驗上攀 一、引起動機： 1. 探索挑戰：介紹利用單繩系統進行上攀的挑戰，激發學生對於挑戰自我的興趣和渴望。 2. 建立技能：強調學習用普魯士繩結進行上攀和下降的重要性，提高學生對於學習新技能的積極性。 二、發展活動： 1. 架設單繩系統：學生學習並完成架設單繩系統，為上攀活動做好準備。 2. 學習普魯士繩結技巧：學生進行實際操作，學習如何使用普魯士繩結進行上攀和下降。 3. 挑戰完攀：學生在完成架設單繩系統並學會普魯士繩結技巧	【實作評量】 1.檢查繩索和裝備的安全性 2.架設單繩系統 3. 完成上攀、轉換垂降	攀樹裝備六套、胸式腳升器、機械式緩降器 ID、猴爬樹系統 1 套、桃花心木樹

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					後，挑戰完攀高度 12 米以上，體驗挑戰和突破的喜悅。 三、統整活動： 1. 操作實踐：學生進行上攀活動，應用所學的技能和完成的單繩系統，挑戰完攀高度 12 米以上。 2. 回顧反思：學生回顧上攀活動的過程，分享挑戰和突破的心得和收穫，進行反思和分享。		
十一	時光飛逝/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作	挑戰跨越舒適圈，安全高空滑降	1. 運用雙繩系統上攀 2. 熟練走繩架上平衡技巧，橫移(走枝)與安全下降 3. 了解正確的擺盪狀況，並作出防撞動作 4. 克服高空恐懼	**三十米的滑降體驗** 一、引起動機： 1. 探索挑戰：介紹三十米的滑降體驗，激發學生對於挑戰自我的興趣和渴望，吸引他們參與活動。 2. 探索冒險：講解吊帶正面式和背面式滑降的概念和過程，讓學生對冒險活動充滿好奇心。	【實作評量】 檢查裝備安全與操作滑降。 【口說評量】 說出操作安全與注意事項、心得	滑降系統一套、頭盔、座帶、頭巾、安全扣環

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。			二、發展活動： 1. 熟練正確著裝和裝備確保：學生進行正確的著裝，學習如何確保裝備的安全性，保障活動進行的安全。 2. 體驗吊帶正面式滑降：學生進行吊帶正面式滑降，感受速度和高度帶來的刺激和挑戰，體驗到冒險的快感。 3. 體驗吊帶背面式滑降：學生進行吊帶背面式滑降，體驗不同風格的滑降方式，增加活動的多樣性和挑戰性。 4. 分享滑降與人生的省思：學生在完成滑降體驗後，進行分享和討論，探討滑降過程中的感受和對人生的啟示，促進情感交流和思想碰撞。 三、統整活動：		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					1. 活動回顧：學生回顧滑降體驗的過程，回顧自己的成長和挑戰，進行情感的宣洩和整理。 2. 收穫分享：學生分享在活動中的收穫和體會，互相鼓勵和支持，激勵彼此在未來的冒險中勇往直前。		
十二	時光飛逝/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角	挑戰跨越舒適圈，安全高空滑降	1. 運用雙繩系統上攀 2. 熟練走繩架上平衡技巧，橫移(走枝)與安全下降 3. 了解正確的擺盪狀況，並作出防撞動作 4. 克服高空恐懼	**三十米的滑降體驗** 一、引起動機： 1. 冒險挑戰：介紹三十米的滑降體驗，激發學生對於挑戰極限的渴望和興趣，引起他們參與活動的動機。 2. 探索冒險：講解手持式正面式滑降的概念和過程，讓學生對冒險活動充滿好奇和探索的慾望。 二、發展活動： 1. 熟練正確著裝和裝備確保：學生進行正確的著裝，學習如何確保裝備	【實作評量】 檢查裝備安全與操作滑降。 【口說評量】 說出操作安全與注意事項、心得	滑降系統一套、頭盔、座帶、頭巾、安全扣環

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		色，協同合作達成共同目標。 綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。			的安全性，為活動做好準備。 2. 體驗手持式正面式滑降：學生進行手持式正面式滑降，感受速度和高度帶來的刺激和挑戰，體驗冒險的刺激和快感。 3. 分享滑降與人生的省思：學生在完成滑降體驗後，進行分享和討論，探討滑降過程中的感受和對人生的啟示，促進情感交流和思想碰撞。 三、統整活動： 1. 活動回顧：學生回顧滑降體驗的過程，反思自己的成長和挑戰，進行情感宣洩和整理。 2. 收穫分享：學生分享在活動中的收穫和體會，互相鼓勵和支持，激勵彼此在未來的冒險中勇往直前。		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十三	時光飛逝/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。	挑戰跨越舒適圈，安全高空滑降	1. 運用雙繩系統上攀 2. 熟練走繩架上平衡技巧，橫移(走枝)與安全下降 3. 了解正確的擺盪狀況，並作出防撞動作 4. 克服高空恐懼	**十五米的雙繩滑降體驗** 一、引起動機： 1. 探索冒險：介紹十五米的雙繩滑降體驗，激發學生對挑戰極限的渴望和興趣，引起他們參與活動的動機。 2. 培養團隊合作：強調滑降過程需要個人努力和團隊合作，讓學生意識到合作的重要性，激發他們積極參與和團結合作的意識。 二、發展活動： 1. 熟練正確著裝和裝備確保：學生進行正確的著裝，學習如何確保裝備的安全性，為活動做好準備。 2. 體驗自力拉繩上升後滑降：學生依靠自身力量拉繩上升到高處，然後進行滑降，體驗個人努力的重要性和挑戰感。	【實作評量】 檢查裝備安全與操作滑降。 【口說評量】 說出操作安全與注意事項、心得	滑降系統一套、頭盔、座帶、頭巾、安全扣環

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					3. 體驗他人合力拉繩上升後滑降：學生以團隊方式合力拉繩上升，感受團隊合作的力量，並共同完成滑降體驗，培養團隊合作意識和技巧。 4. 分享滑降與人生的省思：學生在完成滑降體驗後，進行分享和討論，探討滑降過程中的感受和對人生的啟示，促進情感交流和思想碰撞。 三、統整活動： 1. 活動回顧：學生回顧滑降體驗的過程，反思自己的成長和挑戰，進行情感宣洩和整理。 2. 收穫分享：學生分享在活動中的收穫和體會，互相鼓勵和支持，激勵彼此在未來的冒險中勇往直前。		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十四	時光飛逝/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	挑戰跨越舒適圈，安全高空滑降	1. 運用雙繩系統上攀 2. 熟練走繩架上平衡技巧，橫移(走枝)與安全下降 3. 了解正確的擺盪狀況，並作出防撞動作 4. 克服高空恐懼	**高空走繩體驗** 一、引起動機： 1. 探索挑戰：介紹高空走繩體驗，強調其挑戰性和刺激性，激發學生對挑戰自我的興趣和渴望。 2. 培養安全意識：強調正確著裝和裝備確保的重要性，讓學生意識到安全是活動的首要前提，激發他們對自我安全的重視。 二、發展活動： 1. 熟練正確著裝和裝備確保：學生進行正確的著裝，學習如何確保裝備的安全性，並進行系統測試，確保安全無虞。 2. 體驗大樹間高度 6 米、長度 15 米的橫渡走繩：學生進行高空走繩體驗，穿梭於兩個大樹之間的高空走	【實作評量】 檢查裝備安全與操作滑降。 【口說評量】 說出操作安全與注意事項、心得	滑降系統一套、頭盔、座帶、頭巾、安全扣環

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					繩，挑戰自我平衡和勇氣，完成橫渡過程。 3. 分享高空走繩與人生的省思：學生在活動結束後進行分享和討論，探討高空走繩過程中的感受和啟示，分享彼此的心得和體會，促進情感交流和思想碰撞。 三、統整活動： 1. 活動回顧：學生回顧高空走繩體驗的過程，反思自己的成長和挑戰，進行情感宣洩和整理。 2. 收穫分享：在分享和討論環節中，可以增加一些互動元素，如團體討論、小組競賽等，使學生更積極參與，提升活動的趣味性和互動性。		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十五	時光飛逝/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 綜 3d-III-1 實踐環境友善行動，珍惜生態資源與環境。	挑戰跨越舒適圈，安全高空滑降	1. 運用雙繩系統上攀 2. 熟練走繩架上平衡技巧，橫移(走枝)與安全下降 3. 了解正確的擺盪狀況，並作出防撞動作 4. 克服高空恐懼	大擺盪體驗 一、引起動機： 1. 探索新體驗：介紹大擺盪體驗，強調其刺激性和冒險性，激發學生對挑戰自我的興趣和渴望。 2. 安全意識培養：提醒學生熟練正確著裝和裝備確保的重要性，並講解擺盪的安全與注意事項，讓學生充分了解風險並培養安全意識。 二、發展活動： 1. 熟練正確著裝和裝備確保：學生進行正確的著裝，學習如何確保裝備的安全性，並進行系統測試，確保安全無虞。 2. 了解擺盪的安全與注意事項：通過講解和示範，讓學生了解擺盪的安全技巧和注意	【實作評量】 檢查裝備安全與操作擺盪。 【口說評量】 說出操作安全與注意事項、心得	雙繩攀樹系統一套、頭盔、座帶、頭巾、安全扣環

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					事項，如掌握擺盪的節奏、保持身體平衡等。 3. 體驗繩索擺盪：學生利用雙繩系統上攀，同學在地面合力側拉體驗者，讓體驗者體驗繩索擺盪的感覺，挑戰自我平衡和勇氣，並在安全的環境下體會擺盪的刺激與挑戰。 4. 分享擺盪與人生的省思：在活動結束後進行分享和討論，學生分享自己在擺盪過程中的感受和體會，探討擺盪對於人生的啟示和意義，促進情感交流和思想碰撞。 三、統整活動： 1. 活動回顧：學生回顧大擺盪體驗的過程，反思自己的成長和挑戰，進行情感宣洩和整理。		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					2. 收穫分享：在分享和討論環節中，可以增加一些互動元素，如團體討論、小組競賽等，使學生更積極參與，提升活動的趣味性和互動性。		
十六	時光飛逝/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1. 挑戰跨越舒適圈，安全高空滑降	5. 運用雙繩系統上攀 6. 熟練走繩架上平衡技巧，橫移(走枝)與安全下降 7. 了解正確的擺盪狀況，並作出防撞動作 1. 克服高空恐懼	大擺盪體驗 一、引起動機： 1. 探索新體驗：介紹大擺盪體驗，強調其刺激性和冒險性，激發學生對挑戰自我的興趣和渴望。 2. 安全意識培養：提醒學生熟練正確著裝和裝備確保的重要性，並講解擺盪的安全與注意事項，讓學生充分了解風險並培養安全意識。 二、發展活動： 1. 熟練正確著裝和裝備確保：學生進行正確的著裝，學習如何確保裝備的安全性，並	【實作評量】 檢查裝備安全與操作擺盪。 【口說評量】 說出操作安全與注意事項、心得	雙繩攀樹系統一套、頭盔、座帶、頭巾、安全扣環

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					進行系統測試，確保安全無虞。 2. 了解擺盪的安全與注意事項：通過講解和示範，讓學生了解擺盪的安全技巧和注意事項，如掌握擺盪的節奏、保持身體平衡等。 3. 協力體驗繩索擺盪：同學利用省力系統（繩索滑輪組合）合力側拉體驗者，讓體驗者在同學的協助下進行擺盪，體驗刺激和挑戰，並提高團隊合作能力。 4. 分享擺盪與人生的省思：在活動結束後進行分享和討論，學生分享自己在擺盪過程中的感受和體會，探討擺盪對於人生的啟示和意義，促進情感交流和思想碰撞。		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					三、統整活動： 1. 活動回顧：學生回顧大擺盪體驗的過程，反思自己的成長和挑戰，進行情感宣洩和整理。 2. 收穫分享：團體討論，使學生更積極參與，提升活動的趣味性和互動性。		
十七	與我同行/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角	1. 學習多人協力闖關 2. 運用手腳身體平衡技能，挑戰過關	1. 兩人協力溝通，挑戰平衡過關 2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降	**兩人協力平衡闖關：** 一、引起動機： 1. 探索挑戰：介紹兩人協力平衡闖關活動，強調其中的挑戰性和趣味性，激發學生對挑戰的興趣和渴望。 2. 安全意識培養：提醒學生在活動中可能遇到的危險情況，並討論如何避免受傷，培養學生的安全意識和危機處理能力。	【實作評量】 小組協力合作完成平衡闖關 【口說評量】 說出操作安全與注意事項、分享策略、心得	平衡木設備一套、草地

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		色，協同合作達成共同目標。			二、發展活動： 1. 熱身：進行簡單的熱身活動，準備好身體和心理狀態。 2. 單人平衡練習：讓學生輪流練習走完平衡木，熟悉平衡木的走法和技巧。 3. 安全意識討論：討論可能遇到的危險情況和受傷情形，並討論如何避免和應對這些情況。 4. 架設八字形平衡木系統：檢查系統穩固性，確保安全可靠。 5. 兩人協力走平衡木：兩人相向，以手掌抵住對方雙手，從八字形窄端開始走向平衡木末端，協力完成全程。 6. 失敗重走：任何一方的腳落地，則返回頭		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					重走，直到協力平衡走完全程。 7. 分享過關策略：各組分享兩人協力平衡走的過程和策略，彼此學習和交流經驗。 三、統整活動： 1.問題解決挑戰： ● 學生分組解決攀岩中的突發問題。 ● 每組討論解決方案，並進行分享和討論。 2.反思分享交流： ● 學生個人寫下活動中的主要收穫和體會。 ● 學生分組分享彼此的反思和心得，並進行討論。		

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十八	與我同行/樹行者/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1、學習多人協力闖關 2、運用手腳身體平衡技能，挑戰過關	1、多人協力溝通，挑戰平衡過關 2、熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降	**三人協力躍進小島：** 一、引起動機： 1. 引導學生注意活動中可能的危險情況，如木板滑倒、腳踝扭傷等，激發他們對安全的重視和關注。 2. 問題解決挑戰：鼓勵學生討論和想像如何避免這些危險情況，提出解決方案。 二、發展活動： 1. 學生分組登上第一小島，每組三人利用長、短木板前進到第二小島、第三小島。 2. 學生討論策略並執行，通過協作和合作完成挑戰。	【實作評量】 小組協力合作完成平衡闖關 【口說評量】 說出操作安全與注意事項、分享策略、心得	小島平台設備一套、草地

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					三、統整活動： 1. 每組分享他們的解決方案和策略，進行討論和改進。 2. 學生分享他們的反思和心得，互相交流經驗和教訓。		