

南投縣永興國民小學 114 學年度校訂課程計畫

【第一學期】

課程名稱	我愛永興-探索課程(五)		年級/班級	五年甲班
彈性學習課程類別	☒ 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		上課節數	每週 1 節，21 週，共 21 節
			設計教師	五年級教師團隊/江宏笙主任編修
配合融入之領域或議題 (統整性課程須 2 以上)	☐ 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)		☐ 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	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	健康 品格 學習力	與學校願景呼應之說明	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。	
設計理念	(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。			

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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	攀樹體驗一/ 樹上的孩子/1	健 1d-III-1 了解運動技 能的要素和 要領。	1. 了解攀樹運動 緣由與發展 2. 體驗攀樹運動 3. 認識校園植物	1. 了解攀樹運動發展緣 由 2. 體驗攀樹運動	(一) 引起動機--暖身活 動： 1. 老師已短片和簡報介紹 攀樹運動發展緣由 2. 介紹校園大樹，桃花心 樹與芒果樹	【口說評量】 1. 口頭簡述盤 術運動是什麼 活動 2. 能說出五感 體驗的心得	攀樹裝備 六套(頭 盔、座 帶、頭 巾、腳踏 繩、主

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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 1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命。 環 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自			3. 認識攀樹裝備 (二)發展活動：對大樹的感謝與請託 1. 依序走到大樹旁，為大樹做一件事，並真誠的說出一句或一小段對大樹的感謝。 2. 以雙手觸摸大樹，連結自己與大樹。 3. 攀樹裝備介紹，操作簡介 (三) 統整活動： 五感體驗大樹，檢視設備並認識設備名稱	3. 說出熟悉攀樹裝備名稱	繩、安全扣環、牽引繩、護樹套管)

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
		然環境的責任感。					
二	攀樹體驗一/ 樹上的孩子/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. 了解攀樹運動 緣由與發展 2. 體驗攀樹運動 3. 認識校園植物	1. 了解攀樹運動發展緣 由 2. 體驗攀樹運動	(一) 引起動機--暖身活動 1. 示範穿戴安全攀樹裝 2. 上攀動作說明 (二)發展活動： 1. 學生練習穿戴與檢查 2. 上攀練習：攀芒果樹上 升、下降，熟悉上升四步驟 3. 了解繩索操作安全與注意 事項 (三) 統整活動： 1. 兩人一組作上攀練習，主 學生進行實際上攀，察者以 觀察員方式從旁觀察及學 習。 2. 老師作總結提醒	【實作評量】 1. 完成攀樹裝 備穿著 2. 實作完成上 攀。	攀樹裝備六 套(課前架 好確保 繩。)

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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，協同合作達成共同目標。 環 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。					
三	攀樹體驗一/ 樹上的孩子/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	1. 了解攀樹運動緣由與發展 2. 體驗攀樹運動 3. 認識校園植物	1. 了解攀樹運動發展緣由 2. 體驗攀樹運動	一、引起動機--暖身活動 1. 示範穿戴安全攀樹裝 2. 上攀動作說明 二、發展活動： 1. 練習穿戴與檢查，進行分組練習：各組分出二組，一組負責學習座帶穿著；另一組負責學習安全活結。	【實作評量】 1. 熟悉攀樹裝備穿著，繩結打法，完成上攀。 2. 能相互學習 3. 能成功攀樹上升、下降	攀樹裝備六套(課前架好確保繩。)

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
		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。 環 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。			2. 二組人員學習後回到組內負責分享 與教會其他學生。 3. 分別練習攀樹上升、下降 三、統整活動： 1. 學生攀樹上升、下降的經驗分享 2. 攀樹上升、下降的要訣總結。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
四	攀樹體驗一/ 樹上的孩子/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. 了解攀樹運動 緣由與發展 2. 體驗攀樹運動 3. 認識校園植物	1. 了解攀樹運動發展緣 由 2. 體驗攀樹運動	一、引起動機--暖身活動 1. 攀樹照片、影片分享 二、發展活動： 1. 練習穿戴與檢查，進行 分組練習：各組分出二 組，一組負責學習座帶 穿著；另一組負責學習 安全活結。 2. 分別練習攀樹上升、下 降 3. 攀樹的體驗。 三、統整活動： 1. 學生攀樹感受分享 2. 攀樹要訣總結。	【實作評量】 1. 攀樹裝備穿 著，繩結打 法，完成上 攀。 【口說評量】 2. 能說出攀攀 樹上升、下降 操作方法 3. 能分享攀樹 經驗	攀樹裝備 六套(課前 架好確保 繩。)

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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	繩上平衡/樹上的孩子/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. 了解走繩運動緣由與發展 2. 體驗走繩運動	1. 認識走繩運動及體驗簡易走繩架 2. 學習走繩基本動作	一、引起動機——暖身活動 1. 學生攀樹經驗分享 2. 示範穿戴安全裝 二、發展活動： 低走繩架的體驗 1 1. 了解走繩架操作安全 2. 學會正走倒著走 三、統整活動： 1. 走繩技巧總結 2. 走繩注意事項說明	【實作評量】 1. 運用平衡技能，挑戰走繩 2. 橫越空中走繩，安全下降。	走繩架、走繩(課前架好確保繩。)
六	繩上平衡/樹上的孩子/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. 了解走繩運動緣由與發展 2. 體驗走繩運動	1. 認識走繩運動及體驗簡易走繩架 2. 學習走繩基本動作	一、引起動機——暖身活動 1. 示範穿戴安全裝 2. 走繩技巧動作說明 二、發展活動： 低走繩架的體驗 1 1. 學會跨越與穿越呼啦圈的動作 2. 學會身體柔軟的動作 3. 走繩架上的遊戲	【實作評量】 1. 運用平衡技能，挑戰走繩 2. 橫越空中走繩，安全下降。 3. 能遵守規則	走繩架、走繩(課前架好確保繩。)

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。			三、統整活動： 1. 遵守規則的重要性 2. 日常中的平衡與要訣		
七	繩上平衡/樹上的孩子/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	1. 了解走繩運動緣由與發展 2. 體驗走繩運動	1. 認識走繩運動及體驗簡易走繩架 2. 學習走繩基本動作	一、引起動機--暖身活動 1. 示範穿戴安全裝 2. 介紹高走繩架 二、發展活動： 高走繩架的體驗 1 1. 了解走繩架操作安全 2. 學會正走倒著走 三、統整活動： 1. 遵守規則的重要性 2. 高走繩架的平衡與要訣。	【實作評量】 1. 運用平衡技能，挑戰高走繩 2. 橫越空中走繩，安全下降。	走繩架、走繩(課前架好確保繩。)

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
		作和展演的能力。 綜 2c-III-1 分析與判讀各類資源， 規劃策略以解決日常生活的問題。					
八	繩上平衡/樹上的孩子/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. 了解走繩運動緣由與發展 2. 體驗走繩運動	1. 認識走繩運動及體驗簡易走繩架 2. 學習走繩基本動作	一、引起動機—暖身活動 1. 高走繩架的平衡與要訣 2. 穿戴安全裝 二、發展活動： 高走繩架的體驗 1 1. 了解走繩架操作安全 2. 高走繩架上的基礎動作練習 3. 體驗高走繩上的遊戲類型 三、統整活動： 1. 學生高走繩的經驗分享 2. 遊活動操作安全宣導	【實作評量】 1. 運用平衡技能，挑戰走繩 2. 橫越空中走繩，安全下降。 【口說評量】 3. 能分享高走繩的經驗	走繩架、走繩(課前架好確保繩。)

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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 2c-III-1 分析與判讀 各類資源， 規劃策略以 解決日常生 活的問題。					
九	繩上平衡/樹 上的孩子/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. 了解走繩運動 緣由與發展 2. 體驗走繩運動	1. 認識走繩運動及體驗 簡易走繩架 2. 學習走繩基本動作 3. 學習繩結應用	一、引起動機--暖身活動 1. 神妙的繩結 2. 影片欣賞 二、發展活動： 繩結的體驗 1 1. 了解繩子的特性與功能 2. 簡易繩結遊戲 三、統整活動： 1. 繩結的應用。	【實作評量】 1. 完成簡易繩 結	影片：八 種生活中 最實用的 繩結 編織繩 6 條

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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	繩上平衡/樹上的孩子/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。 綜 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。 健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1. 了解走繩運動緣由與發展 2. 體驗走繩運動	1. 認識走繩運動及體驗簡易走繩架 2. 學習走繩基本動作 3. 學習繩結應用	一、引起動機--暖身活動 1. 神妙的繩結遊戲 2. 復習簡易繩結 二、發展活動： 繩結的體驗 1 1. 學習單繩八字結、桶結的運用與變化 2. 練習雙繩八字結 三、統整活動： 1. 生活中單繩八字結、桶結的運用	【實作評量】 1. 完成八字結 2. 完成桶結	編織繩 6 條

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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	滑降的體驗/ 樹上的孩子/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 2c-III-1 分析與判讀 各類資源， 規劃策略以 解決日常生 活的問題。	1. 認識滑降運動 2. 體驗滑降運動	1. 認識滑降工具，學習 滑降要領、提升應變 技能。 2. 體驗高空、擺盪，強 化肌肉耐力，發展肢 體動覺的平衡	一、引起動機 1. 介紹鋼索滑降的相關知 識，例如歷史、技巧、安全 等等。 二、發展活動 1. 讓學生體驗短距室內鋼索 滑降(吊帶式)。 2. 提供相關的安全與注意事 項，讓學生能夠在安全的情 況下體驗這個活動。 三、統整活動 讓學生分享他們的體驗。 討論這個活動對他們的影 響，例如學到了什麼、有什 麼感受等等。	【實作評量】 1. 正確穿著裝 備 2. 正確完成室 內鋼索 滑降	攀樹裝備 六套(頭 盔、座 帶、頭 巾、腳踏 繩、主 繩、安全 扣環、牽 引繩

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
十二	滑降的體驗/ 樹上的孩子/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. 認識滑降運動 2. 體驗滑降運動	1. 認識滑降工具，學習 滑降要領、提升應變 技能。 2. 體驗高空、擺盪，強 化肌肉耐力，發展肢 體動覺的平衡	一、引起動機 1. 介紹鋼索滑降的相關知 識，例如歷史、技巧、安全 等等。 二、發展活動 1. 體驗短距室內鋼索滑降 (手把式 雙手式)。 2. 輪流進行滑降與確保活動 安全。 三、統整活動 1. 讓學生分享他們的體驗。 2. 討論這個活動對他們的影 響，例如學到了什麼、有什 麼感受等等。	【實作評量】 1、能正確穿著 裝備 2、完成挑戰室 內鋼索滑降	攀樹裝備 六套(頭 盔、座 帶、頭 巾、腳踏 繩、主 繩、安全 扣環、牽 引繩

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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	滑降的體驗/ 樹上的孩子/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 2c-III-1 分析與判讀 各類資源， 規劃策略以 解決日常生 活的問題。	1. 認識滑降運動 2. 體驗滑降運動	1. 認識滑降工具，學習 滑降要領、提升應變 技能。 2. 體驗高空、擺盪，強 化肌肉耐力，發展肢 體動覺的平衡	一、引起動機 1.介紹雙繩滑降的主題和目 的。 2.解釋雙繩滑降的好處和挑 戰。 二、發展活動 1.示範雙繩滑降的上升和下 降技巧，並講解相關的安全 程序和措施。 2.指導學生穿戴適當的安全 裝備，並教導他們如何檢查 和使用這些裝備。 3.分組進行雙繩滑降活動， 讓學生輪流進行上升和下降 的操作，確保活動安全。 4.監督學生的滑降過程，提 供即時的正確反饋和指導。 三、統整活動 1.回顧活動的重點和學習成 果，幫助學生檢視他們的學 習進步。	【實作評量】 1、能正確穿著 安全裝備，並 完成檢查。 2 能完原分組 雙繩滑降。 3、組員間能相 互支援合作。	攀樹裝備 六套(頭 盔、座 帶、頭 巾、腳踏 繩、主 繩、安全 扣環、牽 引繩

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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.與學生討論在活動中遇到的挑戰和困難，並找出解決方案。		
十四	滑降的體驗/ 樹上的孩子/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 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以	1. 認識滑降運動 2. 體驗滑降運動	1. 認識滑降工具，學習滑降要領、提升應變技能。 2. 體驗高空、擺盪，強化肌肉耐力，發展肢體動覺的平衡	一、引起動機 1.介紹扁帶式滑降的主題和目的。 2.解釋扁帶式滑降的優勢和體驗價值。 二、發展活動 1 示範扁帶式滑降的技巧和操作方法，並講解相關的安全程序和措施。 2 指導學生穿戴適當的安全裝備，並教導他們如何檢查和使用這些裝備。 3 分組進行扁帶式滑降活動，讓學生輪流進行滑降操作，確保活動的安全性。 4 監督學生的滑降過程，提供即時的正確反饋和指導，	【實作評量】 1、能正確穿著安全裝備，並完成檢查。 2 能分組完成扁帶式滑降。 3、組員間能相互支援合作。	攀樹裝備 六套(頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全扣環、牽引繩

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
		解決日常生活的問題。			以幫助他們改進技巧和確保安全。 三、統整活動 1 回顧活動的重點和學習成果，幫助學生檢視他們的學習進步。 2 與學生討論在活動中遇到的挑戰和困難，並找出解決方案。		
十五	繩結體驗/樹上的孩子/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	了解雙繩系統結構與繩結打法	1. 了解雙繩系統基本結構 2. 熟練基本繩結	一、引起動機 1.介紹基本繩結練習的主題和目的。 2.解釋基本繩結在生活中的應用價值和重要性。 二、發展活動 1.示範單結和八字結的打法和技巧，並講解繩結的安全使用方法。	【實作評量】 1. 完成單結和八字結。 2. 組員間能相互支援合作。	主繩、安全扣環

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
		作和展演的能力。 綜 2c-III-1 分析與判讀各類資源， 規劃策略以解決日常生活的問題。			2.分組進行繩結教學活動，讓主學生進行實際繩結打法練習。 3.確保者進行繩結的正確檢查，以確保學習者的繩結技巧 and 安全性。 4.觀察者以觀察員方式從旁觀察和學習，觀察主學生的繩結打法和檢查過程。 三、統整活動 1.回顧活動的重點和學習成果，幫助學習者檢視他們的繩結練習進步。 2.與學習者討論在繩結教學活動中遇到的挑戰和困難，並找出解決方案。		
十六	繩結體驗/樹上的孩子/1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	了解雙繩系統結構與繩結打法	1. 了解雙繩系統基本結構 2. 熟練基本繩結	一、引起動機 1.介紹雙環八字結練習的主題和目的，講解連結系統和座帶扣環繩結的重要性。	【實作評量】 1.完成雙環八字結。 2.連結系統和座帶扣環繩結	主繩、安全扣環

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。			2. 解釋活結在攀爬系統中確保繩結的作用和意義。 二、發展活動 1. 示範雙環八字結的打法和技巧，讓學生學習如何連結系統和座帶扣環繩結。 2. 示範活結的打法和確保繩結的方法，並講解繩結的安全使用方法。 3. 分組進行繩結教學活動，讓主學生進行實際繩結打法練習。 4. 確保者進行繩結的正確檢查，以確保學習者的繩結技巧和安全性。 5. 觀察者以觀察員方式從旁觀察和學習，觀察主學生的繩結打法和檢查過程。 三、統整活動 1. 回顧活動的重點和學習成果，幫助學習者檢視他們的繩結練習進步。 2. 與學習者討論在繩結教學活動中遇到的挑戰和困難，並找出解決方案。	3. 組員間能相互支援合作。	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
十七	繩結體驗/樹上的孩子/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。 綜 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。 健 3c-III-3 表現動作創	了解雙繩系統結構與繩結打法	1. 了解雙繩系統基本結構 2. 熟練基本繩結	一、引起動機 1. 介紹單結、八字結和雙環八字結的主題和目的，講解它們的應用場景和重要性。 二、發展活動 1. 個別練習：讓學生進行單結、八字結和雙環八字結的練習，指導他們打法和技巧。 2. 分組攀樹體驗：介紹個人裝備的穿著和使用方法，組成三人小組進行攀樹體驗，每個小組的成員輪流扮演不同角色，進行學習和互動。 小組繩結教學：每個小組內進行繩結教學活動，讓主學生進行實際繩結打法練習。確保者進行繩結的正確檢查，以確保學習者的繩結技巧和安全性。	【實作評量】 1. 完成繩結並能夠口頭解說。 2. 小組合作完成連結系統和座帶扣環繩結	主繩、安全扣環

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
		作和展演的能力。			3. 觀察者以觀察員方式從旁觀察和學習，觀察主學生的繩結打法和檢查過程。 三、統整活動 1. 回顧活動的重點和學習成果，幫助學習者檢視他們在繩結和攀樹體驗中的學習進步。 2. 與學習者討論在活動中遇到的挑戰和困難，並找出解決方案。		
十八	攀樹體驗二/樹上的孩子/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	運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀	1. 運用手腳攀爬技能，挑戰上攀 2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降	一、引起動機--暖身活動 1. 示範穿戴安全攀樹裝 2. 上攀動作說明 二、發展活動 輪流進行攀樹與確保 1、攀登者： (1) 穿著吊帶、上升器與安全帽。 (2) 確保者檢查後開始攀登。 (3) 攀登者可盡量嘗試上升，下降前通知準備下降，待確保	【實作評量】 1. 熟悉攀樹裝備並正確穿著 2 繩結打法正確，並與安全設備正確連結。 3. 完成上攀、與下攀。	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 (國中小各年級適用)

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						
		作和展演的能力。 綜 2c-III-1 分析與判讀各類資源， 規劃策略以解決日常生活的問題。			者回應後開始下降。 2、確保者： (1) 攀登者著裝後為攀登者檢查吊帶穿著正確、安全帽做適當調整、確保器、扣環正確扣上。 (2) 攀登者下降時進行確保。 (3) 攀登者下降完成後確認他可以站穩後協助解開扣環與脫掉吊帶。 3、觀察者： (1) 攀登活動進行中隨時觀察，紀錄攀登者與確保者間互動情形，於活動後給予回饋。 (2) 若有安全問題情況，立即協助確保者進行安全防護。 三、三、統整活動：		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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. 學生攀樹上升、下降的經驗分享		
十九	攀樹體驗二/樹上的孩子/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。 綜 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。 健 3c-III-3 表現動作創	運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀	1. 運用手腳攀爬技能，挑戰上攀 2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降	一、引起動機： 1. 引起動機：介紹攀樹的樂趣、觀察樹木生態環境的重要性，以及確保者在攀樹活動中的角色和責任。 二、發展活動： 1. 三人一組體驗攀樹：學生輪流擔任攀爬者、確保者和觀察者的角色，體驗攀樹的過程和觀察樹木生態環境。確保者負責確保攀爬者的安全，透過溝通和互動提供安全的學習環境。觀察者以第三者的眼光蒐集活動資訊，活動後給予夥伴回應。 2. 攀樹平衡與站立：學生使用攀樹主繩上升至 4 米高度，嘗試在樹幹分支上平衡站立，培養身體控制和平衡能力。	【實作評量】 1. 熟悉攀樹裝備並正確穿著 2 繩結打法正確，並與安全設備正確連結。 3. 完成上攀、與下攀。	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 (國中小各年級適用)

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						
		作和展演的能力。			3. 攀樹平衡與橫向移動：學生使用攀樹主繩上升至 4 米高度，嘗試在樹幹分支上進行小幅橫向移動，培養身體控制和協調能力。 三、統整活動： 1. 回顧與分享：學生分享攀樹體驗中的感受和觀察到的樹木生態環境，彼此互相學習和交流。 2. 安全檢查與討論：進行攀樹器械的安全檢查，學生互相檢查對方的攀爬技巧和確保者的責任履行，討論並提出改進意見，強調安全意識和合作精神。		
二十	攀樹體驗二/樹上的孩子/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	運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀	1. 運用手腳攀爬技能，挑戰上攀 2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降	一、引起動機： 引起動機：介紹攀樹的樂趣、觀察樹木生態環境的重要性，並講解確保者在攀樹活動中的角色和責任。 二、發展活動：	【實作評量】 1. 熟悉攀樹裝備並正確穿著 2 小組間相互合作支援。 3. 完成攀樹平衡與移動。	攀樹裝備六套(頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
		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 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。			1. 三人一組體驗攀樹：學生輪流擔任攀爬者、確保者和觀察者的角色，進行攀樹經驗和觀察樹木生態環境。確保者確保攀爬者的安全，並透過溝通和互動提供安全的學習環境。觀察者以第三者的眼光收集活動資訊，活動後給予夥伴回應。 2. 攀樹平衡與移動：學生使用攀樹主繩上升至 4 米高度，嘗試在樹幹分支上平衡站立、跨坐和小幅橫移，培養身體控制和平衡能力。 3. 擺盪練習：學生練習在攀樹過程中進行小幅度的擺盪，使用手腳推踢樹幹，以保持身體順利下降。 三、統整活動： 1. 回顧與分享：學生分享攀樹體驗中的感受和觀察到的樹木生態環境，彼此互相學習和交流。 2. 安全檢查與討論：進行攀樹器械的安全檢查，學生互		扣環、牽引繩、護樹套管)

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
					相檢查對方的攀爬技巧和確保者的責任履行，討論並提出改進意見，強調安全意識和合作精神。		
二十一	攀樹體驗二/樹上的孩子/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 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以	運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀	1. 運用手腳攀爬技能，挑戰上攀 2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降	一、引起動機： 引起動機：講解攀樹的體驗的樂趣和挑戰，介紹攀樹器械的運作原理，激發學生對於攀樹活動的興趣和好奇心。 二、發展活動： 1. 理解攀樹器械的運作原理製：講解不同攀樹器械（如攀爬繩、座帶、鎖定器等）的運作原理和使用方法，讓學生理解器械的重要性和安全性。 2. 利用器械攀上與下降：指導學生如何正確地使用攀樹器械進行攀爬和下降的技巧，包括攀樹姿勢、握法和安全措施等。	【實作評量】 1. 正確利用器械攀上與下降 2. 小組間相互合作支援。 【口說評量】 3. 說出攀樹器械的使用方法	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 (國中小各年級適用)

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						
		解決日常生活 的問題。			3. 實際練習：提供安全的攀樹場地，讓學生輪流進行攀樹的實際練習，並確保他們使用器械的正確性和安全性。 三、統整活動： 1 回顧與分享：學生分享攀樹體驗中的感受和學習心得，回顧器械的運作原理和使用技巧，互相學習和交流。 2 安全檢查與討論：進行攀樹器械的安全檢查，學生彼此檢查對方的器械使用情況，討論並提出改進意見，強調安全意識和合作精神		

【第二學期】

課程名稱	我愛永興-探索課程(六)		年級/班級	五年甲班
彈性學習課程類別	☒ 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		上課節數	每週 1 節，21 週，共 21 節
			設計教師	五年級教師團隊/江宏笙主任編修
配合融入之領域或議題 (統整性課程須 2 以上)	☐ 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)		☐ 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	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	健康 品格 學習力	與學校願景呼應之說明	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。	
設計理念	(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。			
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	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。	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

	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	猴爬樹/樹上的孩子/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	運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀	1. 運用手腳攀爬技能，挑戰上攀 2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降	一、引起動機 1. 討論猴子 二、發展活動 1. 了解繩索操作安全與注意事項 2. 學生穿著裝備並確認安全 3. 體驗上攀小松樹，運用手腳身體，以樹幹上置猴爬樹岩塊攀爬上樹。 三、統整活動 1. 討論攀爬時，如何應運用手腳身體完成任務。	【實作評量】 1. 能正確操作繩索 2. 能正確穿著裝備 3. 能運用攀爬技能，挑戰猴爬樹上攀，橫越枝幹、安全下降。	猴爬樹三套、確保系統一套、走繩組一套、鈴鐺。

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
		作和展演的能力。 綜 2c-III-1 分析與判讀各類資源， 規劃策略以解決日常生活的問題。					
二	猴爬樹/樹上的孩子/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. 運用手腳攀爬技能，挑戰上攀 2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降	一、引起動機： 引起動機：介紹繩索操作的安全性和注意事項，強調穿著裝備的重要性以確保安全。 二、發展活動： 1 繩索操作安全與注意事項：學生學習並了解繩索操作的安全性要求和相關注意事項，包括繩索綁法、繩索檢查和固定點確認等。 2 穿著裝備與安全確認：學生穿戴繩索操作所需的裝備，如頭盔、安全帶等，並確認裝備的穩固和安全。	【實作評量】 1. 運用攀爬技能，挑戰猴爬樹上攀 2. 橫越枝幹、並安全下降。 3. 完成高空走繩挑戰	猴爬樹三套、確保系統一套、走繩組一套、鈴鐺。

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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。			3 高空走繩挑戰：學生進行挑戰，橫渡高空走繩至對面樹幹，以手觸摸樹上的樹葉，完成任務。學生需要運用繩索技巧和平衡能力，並在確保者的協助下確保安全。 三、統整活動： 1 回顧與分享：學生分享繩索操作的體驗和遇到的困難，彼此互相學習和交流。 安全檢查與討論：進行繩索裝備的安全檢查，學生互相檢查對方的裝備和技巧，討論並提出改進意見，強調安全意識和合作精神。		
三	猴爬樹/樹上的孩子/1	健 1d-III-1 了解運動技術的要素和要領。 健 3b-III- 1 獨立演練大	運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀	1. 運用手腳攀爬技能，挑戰上攀 2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降	一、引起動機： 引起動機：介紹繩索操作的安全性和注意事項，強調穿著裝備的重要性以確保安全。 二、發展活動：	【口說評量】 1. 說出繩索操作安全與注意事項 【實作評量】 2. 正確穿著裝	猴爬樹三套、確保系統一套、走繩組一套、鈴鐺。

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
		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 繩索操作安全與注意事項：學生學習並了解繩索操作的安全性要求和相關注意事項，包括繩索綁法、繩索檢查和固定點確認等。 2 穿著裝備與安全確認：學生穿戴繩索操作所需的裝備，如頭盔、安全帶等，並確認裝備的穩固和安全。 3 走繩垂降挑戰：學生進行挑戰，先腳踩走繩，慢慢讓身體後仰，直至身體重心高度低於走繩高度，雙腳離開走繩，然後慢慢垂降回至地面。學生需要運用繩索技巧和控制身體平衡，並在確保者的協助下確保安全。 三、統整活動： 1 回顧與分享：學生分享繩索操作的體驗和遇到的困難，彼此互相學習和交流。 2 安全檢查與討論：進行繩索裝備的安全檢查，學生互相檢查對方的裝備和技巧，	備與完成安全確認。 3. 完成走繩垂降	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
					討論並提出改進意見，強調安全意識和合作精神。		
四	猴爬樹/樹上的孩子/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	運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀	1. 運用手腳攀爬技能，挑戰上攀 2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降	一、引起動機： 引起動機：介紹繩索操作的安全性和注意事項，強調穿著裝備的重要性以確保安全。 二、發展活動： 1 繩索操作安全與注意事項：學生學習並了解繩索操作的安全性要求和相關注意事項，包括繩索綁法、繩索檢查和固定點確認等。 2 穿著裝備與安全確認：學生穿戴繩索操作所需的裝備，如頭盔、安全帶等，並確認裝備的穩固和安全。 3 連續完成第 1、2 關卡並下降：學生進行連續挑戰，首先完成第 1 關卡，如攀爬一段繩索並經過障礙物，然後順利完成第 2 關卡，如走	【口說評量】 1. 說出繩索操作安全與注意事項 【實作評量】 2. 正確穿著裝備與完成安全確認。 3. 完成障礙物 2 關卡	猴爬樹三套、確保系統一套、走繩組一套、鈴鐺。

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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，協同合作達成共同目標。			繩或橫渡至另一個樹幹，最後下降回到地面。學生需要運用繩索技巧、身體平衡和協作能力，並在確保者的協助下確保安全。 三、統整活動： 1 回顧與分享：學生分享繩索操作的體驗和遇到的困難，彼此互相學習和交流。 2 安全檢查與討論：進行繩索裝備的安全檢查，學生互相檢查對方的裝備和技巧，討論並提出改進意見，強調安全意識和合作精神。		
五	垂降/樹上的孩子/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。	挑戰跨越舒適圈，安全垂降。	1. 熟練垂降操作安全與注意事項 2. 學習垂降基本動作 3. 學習確保動作	一、引起動機： 引起動機：介紹繩索操作的安全性和注意事項，強調穿著裝備的重要性以確保安全。 二、發展活動： 1 繩索操作安全與注意事項：學生學習並了解繩索操作的安全性要求和相關注意	【口說評量】 1. 說出繩索操作安全與注意事項 【實作評量】 2. 正確穿著裝備與完成安全確認。 3. 完成垂降基本動作操作	頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全扣環

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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。			事項，包括繩索綁法、繩索檢查和固定點確認等。 2 垂降基本動作操作：學生學習垂降的基本動作和技巧，包括下降的姿勢、手部和身體的控制等。學生進行 2 米高度的垂降練習，以 45 度的角度進行下降。 3 垂降體驗：學生進行垂降的實際體驗，從高處使用繩索進行下降，並運用之前學到的基本動作和技巧進行控制。 三、統整活動： 1 回顧與分享：學生分享垂降體驗和學習到的技巧，彼此互相學習和交流。 2 安全檢查與討論：進行繩索裝備的安全檢查，學生互相檢查對方的裝備和技巧，討論並提出改進意見，強調安全意識和合作精神。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
六	垂降/樹上的孩子/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，安全垂降。	1. 熟練垂降操作安全與注意事項 2. 學習垂降基本動作 3. 學習確保動作	一、引起動機： 引起動機：介紹垂降體驗的刺激性和挑戰性，激發學生的興趣和動機，並強調學習確保動作和協助他人的重要性。 二、發展活動： 1 練習確保動作：學生進行垂降前的確保動作練習，學習如何檢查繩索和裝備的安全性，確保自己和他人的安全。 2 確保別人練習：學生分組進行互相確保他人的垂降練習，輪流擔任確保者的角色，學習如何提供安全確保和溝通協作。 3 練習八字環垂降：學生進行八字環垂降的練習，選擇高度為 3 米，透過八字環繫結系統進行垂降，學習控制身體動作和保持平衡。 三、統整活動： 1 反思和討論：學生分享自己的垂降體驗和確保他人的	【實作評量】 1. 檢查繩索和裝備的安全性 2. 分組垂降時正確擔任確保者的角色 3. 完成八字環繫結系統進行垂降	頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全扣環

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
					感受，進行反思和討論，彼此交流學習到的技巧和挑戰。 2 安全意識強化：進行安全意識的強化訓練，學生討論並提出如何更有效地確保自己和他人的安全，鞏固學習的成果。		
七	垂降/樹上的孩子/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。	挑戰跨越舒適圈，安全垂降。	1. 熟練垂降操作安全與注意事項 2. 學習垂降基本動作 3. 學習確保動作	一、引起動機：介紹更高難度的垂降體驗，激發學生挑戰自我的興趣和動機，並強調了解器械操作安全與注意事項的重要性。 二、發展活動： 1 了解器械操作安全與注意事項：學生學習使用垂降器械的基本操作安全知識，包括檢查裝備狀態、系繩方法、安全繩結等，確保垂降過程中的安全性。 2 練習使用器械式 5 米垂降：學生進行更高難度的垂降體驗，使用垂降器械進行 5 米高度的垂降練習，學習	【實作評量】 1. 檢查繩索和裝備的安全性 2. 分組垂降時正確擔任確保者的角色 3. 完成器械式 5 米垂降	頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主繩、安全扣環

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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 2c-III-1 分析與判讀 各類資源， 規劃策略以 解決日常生 活的問題。			控制下降速度、保持平衡和 確保安全。 三、統整活動： 1 分享與討論：學生分享自 己的垂降體驗，討論使用垂 降器械的挑戰和感受，交流 學習到的操作技巧和安全注 意事項。 2 安全策略討論：學生進行 安全策略的討論，討論如何 更有效地確保垂降過程中的 安全，提出具體的安全策略 和建議，並互相回饋和討 論。		
八	垂降/樹上的孩 子/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。	挑戰跨越舒適 圈，安全垂降。	1. 熟練垂降操作安全與 注意事項 2. 學習垂降基本動作 3. 學習確保動作	一、引起動機：介紹垂降中 的外支點擺盪體驗，激發學 生探索垂降的多樣性和挑戰 性，並強調了解繩索操作安 全與注意事項的重要性。 二、發展活動： 1 了解繩索操作安全與注意 事項：學生學習垂降中外支 點擺盪的安全操作知識，包 括外支點的選擇、擺盪時的	【實作評量】 1. 正確檢查繩 索和裝備的安 全性 2. 分組垂降時 正確擔任確保 者的角色 3. 學習外支點 擺盪垂降	頭盔、座 帶、頭 巾、腳踏 繩、主 繩、安全 扣環

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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 2c-III-1 分析與判讀各類資源， 規劃策略以解決日常生活的問題。			平衡控制、適當的繩索使用等，確保垂降過程中的安全性。 2 學習外支點擺盪垂降：學生進行外支點擺盪垂降的體驗，學習如何在擺盪的情況下控制下降速度、保持平衡，並確保安全。 三、統整活動： 1 擺盪技巧分享：學生分享自己在擺盪垂降中的技巧和體驗，交流如何適應和控制擺盪的挑戰，並互相分享操作技巧和安全注意事項。 2 垂降實踐演練：學生進行更高難度的垂降實踐演練，結合外支點擺盪的要素，訓練學生在垂降過程中的平衡控制和安全操作能力。		
九	雙繩系統繩結 /樹上的孩子 /1	健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	了解雙繩系統結構與繩結打法	1. 了解雙繩系統基本結構 2. 熟練基本繩結	一、引起動機： 引起動機：介紹繩結的重要性和確保正確打結的技巧，激發學生對於繩結的興趣和		主繩、安全扣環

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。			探索，並強調繩結的安全性和確保繩結正確的重要性。 二、發展活動： 1 雙環八字結練習：學生學習連結系統與座帶扣環的繩結技巧，進行雙環八字結的練習，熟悉結繩的步驟和方法。 2 活結：學生學習使用繩結來確保攀爬系統的安全性，學習活結的打法和固定技巧，確保繩結牢固可靠。 3 小組繩結教學：學生以小組方式進行繩結教學，其中一位學生擔任主學生，實際進行繩結的打法練習，其他組員擔任確保者，檢查繩結的正確性，觀察者則以觀察員方式從旁觀察學習。 三、統整活動： 1 繩結分享與評價：學生分享自己學習繩結的經驗和技巧，彼此互相交流和評價，共同提升繩結的技能水平。	【實作評量】 1. 完成雙環八字結、活結。 2. 小組間能相互支援、學習。	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
					繩結實踐演練：學生進行更高難度的繩結實踐演練，結合攀爬系統和活結的要素，訓練學生在實際應用中的繩結打法和確保技巧。		
十	雙繩系統繩結 /樹上的孩子 /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 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以	了解雙繩系統結構與繩結打法	1. 了解雙繩系統基本結構 2. 熟練基本繩結	一、引起動機：介紹不同種類的繩結，如布雷克結和八字結，並強調它們在確保繩結安全性方面的重要性，激發學生對於繩結的興趣和探索，並鼓勵他們嘗試不同的繩結技巧。 二、發展活動： 1 布雷克結練習：學生學習連結主繩的布雷克結技巧，進行布雷克結的練習，熟悉結繩的步驟和方法。 2 八字結：學生學習使用八字結來確保繩結的安全性，學習八字結的打法和固定技巧，確保繩結牢固可靠。 3 小組繩結教學：學生以小組方式進行繩結教學，其中一位學生擔任主學生，實際進行繩結的打法練習，其他	【實作評量】 1. 完成布雷克結。 2. 完成八字結的打法和固定技巧。 3. 小組間能相互支援、學習。	主繩、安全扣環

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
		解決日常生活的問題。 綜 2c-III-1 分析與判讀各類資源， 規劃策略以解決日常生活的問題。			組員擔任確保者，檢查繩結的正確性，觀察者則以觀察員方式從旁觀察學習。 三、統整活動： 1 繩結技巧分享：學生分享自己學習繩結的經驗和技巧，重點介紹布雷克結和八字結的特點和應用場景。 2 繩結實際應用：學生進行實際應用場景下的繩結實踐，例如在攀爬活動中使用布雷克結或八字結確保繩結的安全性。		
十一	雙繩系統繩結 /樹上的孩子 /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。	了解雙繩系統結構與繩結打法	1. 了解雙繩系統基本結構 2. 熟練基本繩結	一、引起動機： 掌握攀樹繩結技巧： 激發學生對攀樹繩結技巧的興趣和好奇心，讓他們學會基本的繩結打法，提升攀樹的安全性和操作能力。 二、發展活動： 1 克式結練習：主繩上腳踏繩結： 教師示範和解說克式結的打法和步驟，讓學生進行主繩	【實作評量】 1. 完成克式結。 2. 完成八字結、布雷克結。 3. 小組間能相互支援、學習。	主繩、安全扣環

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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 2c-III-1 分析與判讀各類資源， 規劃策略以解決日常生活的問題。			上的腳踏繩結練習，學習如何安全且牢固地將繩子綁在主繩上，以增加攀樹時的穩定性。 2. 八字結、布雷克結繩結複習： 回顧之前學過的八字結和布雷克結繩結，教師示範並複習相關打法和技巧，幫助學生加深對這些繩結的理解和記憶。 以小組方式進行繩結教學，主學生進行實際繩結打法練習，確保者進行繩結正確檢查，觀察者以觀察員方式從旁觀察及學習： 3. 學生分成小組，每個小組中有一位主學生進行繩結教學，其他組員進行實際繩結打法的練習。 4. 確保者負責檢查每位學生打好的繩結是否正確且安全，並提供必要的指導和調整。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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. 觀察者以觀察員方式從旁觀察其他組的教學和練習過程，學習其他同學的技巧和方法。 三、統整活動： 1 繩結技巧展示和分享： 每個小組派出一位代表，展示他們學會的繩結技巧，並分享他們在練習過程中的心得和困難。 2 其他組的學生觀摩和學習，互相交流和討論繩結技巧的應用和改進方法。		
十二	雙繩系統繩結 /樹上的孩子 /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。	了解雙繩系統結 構與繩結打法	1. 了解雙繩系統基本結 構 2. 熟練基本繩結	一、引起動機： 引起動機：介紹新的繩結技巧，如克式結，並提醒學生不要忘記之前學過的八字結和布雷克結。強調繩結在不同情境下的應用和重要性，激發學生對繩結技巧的學習興趣，並鼓勵他們進行實踐和分享。 二、發展活動：	【實作評量】 1. 完成克式結。 2. 完成八字結、布雷克結。 3. 小組間能相互支援、學習。	主繩、安全扣環

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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 2c-III-1 分析與判讀各類資源， 規劃策略以解決日常生活的問題。			1 克式結練習：學生學習在主繩上使用腳踏繩結的克式結技巧，進行克式結的練習，瞭解並熟練掌握這種繩結的用法和固定技巧。 2 八字結、布雷克結複習：學生回顧之前學過的八字結和布雷克結，進行複習練習，巩固這些繩結的打法和固定技巧，確保學生對這些基本繩結有良好的掌握程度。 3 小組繩結教學：學生以小組方式進行繩結教學，其中一位學生擔任主學生，實際進行克式結、八字結和布雷克結的打法練習，其他組員擔任確保者，檢查繩結的正確性，觀察者則以觀察員方式從旁觀察學習。 三、統整活動： 1 繩結技巧分享：學生分享自己學習繩結的經驗和技巧，重點介紹克式結的特點		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
					和應用場景，並與八字結和布雷克結進行比較和討論。 繩結實際應用：學生進行實際應用場景下的繩結實踐，例如在攀爬活動中使用克式結、八字結或布雷克結確保繩結的安全性。表單的頂端		
十三	蜘蛛人來了/樹上的孩子/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 2c-III-1 分析與判讀	1. 能學會進階攀樹繩結 2. 能運用攀樹基礎設備架設系統	1. 打出裝結、布萊克氏結及普魯士結。 2. 做出拋沙袋、上大細圈、上繩及拆大細圈之標準動作。	一、引起動機： 探索攀樹技巧： 激發學生對攀樹技巧的興趣和好奇心，讓他們體驗攀爬和投擲的樂趣，並培養他們的協調能力和動作敏捷性。 二、發展活動： 1. 攀樹投擲系統介紹： 教師介紹攀樹投擲系統的構造和組件，解釋如何使用系統進行投擲活動，包括投擲袋和相關的操作技巧。 2. 投擲袋操作：出繩和收繩練習： 學生進行投擲袋的出繩練習，學習如何適時釋放繩子以控制投擲的距離和方向。	【實作評量】 1. 完成豆袋拋擲動作 2. 成功吊掛主繩	頭盔、投擲袋組、攀樹主繩、安全扣環

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
		各類資源， 規劃策略以 解決日常生 活的問題。			學生進行投擲袋的收繩練習，學習如何快速且安全地收回繩子，準備進行下一次投擲。 3. 豆袋拋擲法介紹： 教師介紹豆袋拋擲的基本技巧和動作要點，包括握持姿勢、拋擲動作和注意事項。 統整活動： 實際投擲練習： 學生進行實際的攀樹投擲練習，應用之前學到的投擲袋操作和豆袋拋擲法，並互相觀察和給予建議和回饋。		
十四	蜘蛛人來了/樹上的孩子/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. 能學會進階攀樹繩結 2. 能運用攀樹基礎設備架設系統	1. 打出裝結、布萊克氏結及普魯士結。 2. 做出拋沙袋、上大細圈、上繩及拆大細圈之標準動作。	一、引起動機： 引起學生對攀樹技巧和冒險活動的興趣，激發他們的勇氣和挑戰精神。 二、發展活動： 1. 攀樹投擲系統介紹： 介紹攀樹投擲系統的原理和功能，讓學生了解如何利用這個系統進行攀樹活動。	【實作評量】 1. 完成投擲袋拋擲動作 2. 成功吊掛主繩	頭盔、投擲袋組、攀樹主繩、安全扣環

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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 2c-III-1 分析與判讀各類資源， 規劃策略以解決日常生活的問題。			示範攀樹投擲系統的組裝和使用方法，並提供學生實際操作的機會。 2. 投擲袋操作：出繩和收繩練習： 學生進行出繩和收繩的練習，學習如何掌握繩索的張力和投擲袋的力道。 3. 安排不同距離和目標，讓學生進行準確度和距離控制的練習，培養他們的目標感知和手眼協調能力。 三、統整活動： 1. 進行豆袋拋擲法介紹： 介紹豆袋拋擲法的技巧和注意事項，讓學生了解如何使用適當的姿勢和力量進行拋擲。 2. 安排豆袋拋擲的比賽或挑戰，讓學生應用所學的技巧，提高準確度和距離。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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	蜘蛛人來了/樹上的孩子/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 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。	1. 能學會進階攀樹繩結 2. 能運用攀樹基礎設備架設系統	1. 打出裝結、布萊克氏結及普魯士結。 2. 做出拋沙袋、上大細圈、上繩及拆大細圈之標準動作。	一、引起動機： 呈現攀樹活動的刺激和挑戰性，激發學生對冒險和突破自我的興趣。 二、發展活動： 1. 豆袋拋擲，高拋、遠拋練習： 學生進行高拋和遠拋的練習，學習控制力道和角度，以實現更高的拋擲高度和更遠的拋擲距離。 提供不同的目標和挑戰，鼓勵學生設定目標並努力達成。 2. 學習豆袋繫繩繩結裝結、半扣： 教導學生豆袋繫繩繩結裝結和半扣的方法，確保繩結牢固且安全。 學生進行實際的繩結打法練習，並由確保者檢查繩結的正確性。 3. 拋擲繩連結主繩：	【實作評量】 1. 完成投擲袋拋擲動作 2. 完成豆袋繫繩繩結裝結、半扣 3. 成功吊掛主繩	頭盔、投擲袋組、攀樹主繩、安全扣環

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
					教導學生如何將拋擲繩連結到主繩上，使拋擲物件能夠順利沿著主繩滑行。 學生進行實際操作，確保他們能夠正確連結繩索並進行拋擲。 4. 以小組方式進行教學： 將學生分為小組，其中一位學生擔任主學生進行實際拋擲練習，確保者負責檢查繩結的正確性。 其他學生擔任觀察者，從旁觀察並學習其他組的操作技巧和繩結打法。 三、統整活動： 1. 學生互相分享他們在拋擲練習中的經驗和技巧。 2. 教師提供反饋和指導，幫助學生改進和進一步發展他們的拋擲技巧。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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	蜘蛛人來了/樹上的孩子/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 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。	1. 能學會進階攀樹繩結 2. 能運用攀樹基礎設備架設系統	1. 打出裝結、布萊克氏結及普魯士結。 2. 做出拋沙袋、上大細圈、上繩及拆大細圈之標準動作。	一、引起動機： 透過攀樹活動培養學生的冒險精神和自信心。 二、發展活動： 1. 豆袋拋擲樹杈練習： 學生進行豆袋拋擲練習，將豆袋投擲到樹杈上，練習精準度和準確度。 2. 繫繩繩結裝結、半扣，連結主繩： 教導學生繫繩繩結裝結和半扣的方法，確保繩結牢固且安全。 學生學習如何連結主繩，使其能夠吊掛物件。 3. 吊掛主繩練習： 學生進行主繩吊掛物件的練習，學習控制力道和技巧，確保物件能夠牢固吊掛在主繩上。 三、統整活動： 1. 以小組方式進行教學： 學生分為小組，主學生進行實際拋擲練習，觀察者以觀	【實作評量】 1. 完成投擲袋拋擲動作 2. 完成豆袋繫繩繩結裝結、半扣 3. 成功吊掛主繩	頭盔、投擲袋組、攀樹主繩、安全扣環

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
					察員方式從旁觀察並提供回饋。 2. 學生互相分享彼此的技巧和經驗，共同提升拋擲和吊掛的能力。		
十七	蜘蛛人來了/樹上的孩子/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 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以	1. 能學會進階攀樹繩結 2. 能運用攀樹基礎設備架設系統	1. 打出裝結、布萊克氏結及普魯士結。 2. 做出拋沙袋、上大細圈、上繩及拆大細圈之標準動作。	一、引起動機： 體驗攀樹活動，培養學生的勇敢精神和挑戰自我的能力。 二發展活動： 1. 豆袋拋擲樹杈練習： 學生進行豆袋拋擲練習，目標是將豆袋準確地拋擲到樹杈上。 2. 吊掛主繩練習： 學生學習如何吊掛主繩，將物件牢固地掛在樹上。 3. 學會利用安全扣環解除吊掛時的障礙： 學生學習如何運用安全扣環，有效地解除吊掛在主繩上的物件。 三、統整活動： 1. 以小組方式進行教學：	【實作評量】 1. 完成豆袋繫繩繩結裝結、半扣 2. 成功吊掛主繩 3. 能利用安全扣環解除吊掛時的障礙	頭盔、投擲袋組、攀樹主繩、安全扣環

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
		解決日常生活的問題。			學生分組，主學生進行實際拋擲練習，觀察者以觀察員方式從旁觀察並提供回饋。學生互相學習和分享，彼此鼓勵，以達到共同提升的目標。		
十八	攀樹體驗三/樹上的孩子/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 2c-III-1 分析與判讀各類資源，	1. 能運用攀樹基礎設備架設系統 2. 學會環境安全評估	1. 做出拋沙袋、上大細圈、上繩及拆大細圈之標準動作。 2. 完成雙繩上攀系統並做系統測試	一、引起動機： 1. 實用繩結技巧的重要性：引導學生思考繩結在日常生活和戶外活動中的實際應用價值。 2. 講述故事或示範情境，展示繩結技巧如何解決問題和提供安全保護。 二、發展活動： 1. 學習基本繩結技巧：介紹主繩繩結：雙八字結、布雷克結、八字結等主要繩結的打法和應用。 2. 實際操作主繩結構：學生進行繩結的實際操作練習，確保繩結打法的正確性和安全性。	【實作評量】 1. 正確完成基本繩結技巧 【口說評量】 2. 正確說出繩結在日常生活和戶外活動中的實際應用價值	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 (國中小各年級適用)

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						
		規劃策略以解決日常生活的問題。			三、統整活動： 1. 繩結應用展示： 學生以個人形式進行繩結應用展示。 2. 每位學生選擇一個特定的繩結，展示該繩結的應用場景和解決問題的方法。 其他學生以觀察員的身份觀察展示，提供反饋和評價。		
十九	攀樹體驗三/樹上的孩子/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. 能運用攀樹基礎設備架設系統 2. 學會環境安全評估	1. 做出拋沙袋、上大細圈、上繩及拆大細圈之標準動作。 2. 完成雙繩上攀系統並做系統測試	一、引起動機： 安全性的重要性： 引導學生認識到在戶外活動中確保自身安全的必要性。強調正確使用繩結和相關設備可以提供保護。 二、發展活動： 1. 投擲細繩並吊掛主繩： 學生進行投擲細繩的練習，確保細繩能夠順利吊掛到目標位置。 2. 學生學習如何在主繩上套上樹皮保護器，以保護主繩和樹木。	【實作評量】 1. 成功投擲細繩並吊掛主繩 2. 正確在主繩上套上樹皮保護器 3. 完成雙繩系統之主繩結構	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 (國中小各年級適用)

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 2c-III-1 分析與判讀 各類資源， 規劃策略以 解決日常生 活的問題。			3. 操作完成雙繩系統之主繩結構： 學生實際操作完成雙繩系統的主繩結構。 確保學生能夠正確打出雙八字結、布雷克結、八字結等主要繩結。 三、統整活動： 1. 系統測試和繩結調整： 學生進行系統測試，測試吊掛的主繩結構是否牢固可靠。 2. 學生學會調整繩結，以確保系統的穩定性和安全性。		
二十	攀樹體驗三/樹上的孩子/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. 能運用攀樹基礎設備架設系統 2. 學會環境安全評估	1. 做出拋沙袋、上大細圈、上繩及拆大細圈之標準動作。 2. 完成雙繩上攀系統並做系統測試	一、引起動機： 挑戰身體極限： 引導學生挑戰自己的身體極限，培養勇敢嘗試、克服困難的精神。 二、發展活動： 1. 豆袋拋擲樹杈練習： 學生進行豆袋拋擲樹杈的練習，訓練準確度和目標控制能力。	【實作評量】 1. 成功投擲細繩並吊掛主繩 2. 正確在主繩上套上樹皮保護器 3. 完成雙繩系統之主繩結構 4. 成功上攀、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)

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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 2c-III-1 分析與判讀 各類資源， 規劃策略以 解決日常生 活的問題。 健 3c-III-3 表現動作創 作和展演的 能力。			2. 完成雙繩系統練習： 學生實際操作完成雙繩系 統，學習如何打出雙八字 結、布雷克結等主要繩結。 3. 測試系統並上攀 4 米後下 降： 學生進行雙繩系統的測試， 確保系統穩固可靠。 學生使用雙繩系統攀爬 4 米 高的支架或柱子，再安全地 下降。 三、統整活動： 1. 小組觀察員回饋： 學生分為小組，其中一組進 行實際拋擲練習，其他組以 觀察員身份觀察並提供回 饋。 2. 觀察員以觀察和回饋的方 式提供學生改進的建議和安 全指導。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

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						
二十一	攀樹體驗三/樹上的孩子/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。	3. 能運用攀樹基礎設備架設系統 4. 學會環境安全評估	3. 做出拋沙袋、上大細圈、上繩及拆大細圈之標準動作。 4. 完成雙繩上攀系統並做系統測試	一、引起動機： 挑戰身體極限： 引導學生挑戰自己的身體極限，培養勇敢嘗試、克服困難的精神。 二、發展活動： 1. 豆袋拋擲樹杈練習： 學生進行豆袋拋擲樹杈的練習，訓練準確度和目標控制能力。 2. 完成雙繩系統練習： 學生實際操作完成雙繩系統，學習如何打出雙八字結、布雷克結等主要繩結。 3. 測試系統並上攀 4 米後下降： 學生進行雙繩系統的測試，確保系統穩固可靠。 學生使用雙繩系統攀爬 4 米高的支架或柱子，再安全地下降。 三、統整活動： 1. 小組觀察員回饋： 學生分為小組，其中一組進行實際拋擲練習，其他組以	【實作評量】 1. 成功投擲細繩並吊掛主繩 2. 正確在主繩上套上樹皮保護器 3. 完成雙繩系統之主繩結構 4. 成功上攀、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)

附件 3-3（國中小各年級適用）

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						
					觀察員身份觀察並提供回饋。 2. 觀察員以觀察和回饋的方式提供學生改進的建議和安全指導。		