

南投縣永興國民小學 115 學年度校訂課程計畫

【第一學期】

課程名稱	探索教育		年級/班級	六年甲班
彈性學習課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 統整性(<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程		上課節數	每週 1 節，21 週，共 21 節
			設計教師	六年級教師團隊/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)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 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 (九年一貫/十二年國教並用)

<p>總綱核心素養具體內涵</p>	<p>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。</p>	<p>領綱核心素養具體內涵</p>	<p>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。</p>
<p>課程目標</p>	<p>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。</p>		

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	<p>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</p>	<p>1. 能運用雙繩系統上攀，安全完成橫向移動</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>【實作評量】 1. 上攀 2. 橫向移動 3. 擺盪 4. 下降</p>	<p>攀樹裝備六套(頭盔、座帶、頭巾、腳踏繩、主</p>

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						
		<p>份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>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。</p>		<p>3. 了解正確的擺盪狀況，並作出動作</p>	<p>動，激發學生的興趣和好奇心。</p> <p>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。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 學生分成二人一組，輪流進行上攀與橫移練習。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>5. 學生完成橫移後穩定身體，作出擺盪</p>		<p>繩、安全扣環、牽引繩、護樹套管)、走繩架</p>

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						
					<p>離開繩架(枝幹)，開始下降。</p> <p>三、統整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能運用雙繩系統上攀，安全完成橫向移動 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>中低空走枝的體驗 (遊戲器材橫桿)</p> <p>一、引起動機：</p> <p>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。</p> <p>二、發展活動：</p>	<p>【實作評量】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上攀 2. 橫向移動 3. 擺盪 4. 下降 	<p>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</p>

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。			<p>1. 學生分成二人一組，輪流進行上攀與橫移練習。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、學生分享他們的體驗和感想，彼此交流學習心得。</p> <p>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。</p>		

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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>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。</p>	<p>1. 能運用雙繩系統上攀，安全完成橫向移動</p>	<p>1. 運用雙繩系統上攀</p> <p>2. 熟練低空走繩架上平衡技巧，橫移(走枝)與安全下降</p> <p>3. 了解正確的擺盪狀況，並作出動作</p>	<p>低空走枝的體驗 (平衡木桿)</p> <p>一、引起動機：</p> <p>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。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 上攀</p> <p>2. 橫向移動</p> <p>3. 擺盪</p> <p>4. 下降</p>	<p>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</p>

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。			<p>二.發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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						
					<p>三統整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作</p>	<p>1. 能運用雙繩系統上攀，安全完成橫向移動</p>	<p>1. 運用雙繩系統上攀</p> <p>2. 熟練低空走繩架上平衡技巧，橫移(走枝)與安全下降</p> <p>1. 了解正確的擺盪狀況，並作出動作</p>	<p>高空走枝的體驗 (芒果樹)</p> <p>一. 引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>【實作評量】</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 上攀 3. 橫向移動 4. 擺盪下降 	<p>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</p>

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						
		<p>和展演的能力。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			<p>二.發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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						
					<p>三. 統整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>抱石操作</p> <p>一、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>【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。</p>	<p>室外岩牆、抱石墊兩組、確保繩系統一套</p>

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。			<p>重要性，激發學生對學習的興趣和意識。</p> <p>二. 發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>三. 統整活動：</p>		

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						
					<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>攀岩</p> <p>一. 引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>【實作評量】 運用攀岩技巧攀爬室外岩牆，上攀、橫越、安全下降。</p>	<p>室外岩牆、抱石墊兩組、確保繩系統一套</p>

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。			<p>二. 發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>三. 統整活動：</p>		

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						
					<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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： <ol style="list-style-type: none"> 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。			<p>二. 發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。			<p>二. 發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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						
					<p>三、統整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>一. 引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>【實作評量】 運用攀岩技巧 攀爬室外岩 牆，上攀、橫 越、安全下 降。</p>	<p>室外岩 牆、抱石 墊兩組、 確保繩系 統一套</p>

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						
					<p>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。</p> <p>三. 統整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>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。</p>	<p>1. 挑戰跨越舒適圈，安全高空垂降。</p> <p>2. 熟練避難逃生緩降梯操作</p>	<p>1. 熟練垂降操作安全與注意事項</p> <p>2. 熟練緩降器垂降基本動作</p> <p>3. 學習機械緩降確保動作</p> <p>4. 克服高空恐懼</p>	<p>地平面垂降的體驗</p> <p>一. 引起動機：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>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。</p> </div> <p>二. 發展活動：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3、學生進行緩降器確保動作的練習。在安全</p> </div>	<p>【實作評量】 檢查裝備安全與操作垂降。</p>	<p>頭盔、座帶、頭巾、垂降主繩、安全扣環、緩降器</p>

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						
					<p>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。</p> <p>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。</p> <p>三. 統整活動：</p> <p>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。</p> <p>2、鼓勵學生互相協助和分享經驗，加強團隊合作意識。</p> <p>3、在活動結束後進行回顧和討論，讓學生分</p>		

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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>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。</p>	<p>1. 挑戰跨越舒適圈，安全高空垂降。</p> <p>2. 熟練避難逃生緩降梯操作</p>	<p>1. 熟練垂降操作安全與注意事項</p> <p>2. 熟練緩降器垂降基本動作</p> <p>3. 學習機械緩降確保動作</p> <p>4. 克服高空恐懼</p>	<p>地平面垂降的體驗</p> <p>一. 引起動機：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>二. 發展活動：</p> <p>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。</p>	<p>【實作評量】 檢查裝備安全與操作垂降。</p>	<p>頭盔、座帶、頭巾、垂降主繩、安全扣環、緩降器</p>

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						
					<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
					<p>三. 統整活動：</p>		

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						
					<ol style="list-style-type: none"> 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。	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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： <ol style="list-style-type: none"> 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。			<p>二.發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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						
					<p>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。</p> <p>三. 統整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>5 米高度垂降的體驗</p> <p>一. 引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、強調 5 米高度垂降的挑戰性和刺激性，讓 	<p>【實作評量】 檢查裝備安全與操作垂降。</p>	<p>頭盔、座帶、頭巾、垂降主繩、安</p>

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						
		<p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>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。</p>		<p>3. 學習機械緩降確保動作</p> <p>4. 克服高空恐懼</p>	<p>學生期待體驗這項高度的活動。</p> <p>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。</p> <p>二. 發展活動：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>		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						
					<p>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。</p> <p>三. 統整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>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。</p>	<p>1. 挑戰跨越舒適圈，安全高空垂降。</p> <p>2. 熟練避難逃生緩降梯操作</p>	<p>1. 熟練垂降操作安全與注意事項</p> <p>2. 熟練緩降器垂降基本動作</p> <p>3. 學習機械緩降確保動作</p> <p>4. 克服高空恐懼</p>	<p>高空垂降的體驗</p> <p>一. 引起動機：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>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。</p> <p>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。</p> </div> <p>二. 發展活動：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>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</p> </div>	<p>【實作評量】 檢查裝備安全與操作垂降。</p>	<p>頭盔、座帶、頭巾、垂降主繩、安全扣環、緩降器、避難逃生緩降梯</p>

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						
					<p>下，學生應如何適時使用逃生梯進行安全疏散。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三. 統整活動：</p> <p>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。</p>		

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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>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。</p>	<p>1. 挑戰跨越舒適圈，安全高空垂降。</p> <p>2. 熟練避難逃生緩降梯操作</p>	<p>1. 熟練垂降操作安全與注意事項</p> <p>2. 熟練緩降器垂降基本動作</p> <p>3. 學習機械緩降確保動作</p> <p>4. 克服高空恐懼</p>	<p>高空垂降的體驗</p> <p>一. 引起動機：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>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。</p> <p>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。</p> </div>	<p>【實作評量】 檢查裝備安全與操作垂降。</p>	<p>頭盔、座帶、頭巾、垂降主繩、安全扣環、緩降器、避難逃生緩降梯</p>

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						
					<p>二.發展活動：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> </div> <p>三.統整活動：</p>		

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						
					<p>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。</p> <p>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。</p>		
十七	巨人梯/樹行者 /1	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作</p>	<p>1. 學習多人協力上攀</p> <p>2. 運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀</p> <p>3. 能運用雙繩系統上攀，安全完成橫向移動</p>	<p>1. 運用手腳和繩索系統，多人協力挑戰上攀巨人梯</p> <p>2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降</p>	<p>單人上攀輪流操作：</p> <p>一. 引起動機：</p> <p>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。</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 熟悉攀樹裝備穿著，繩結打法，完成上攀。</p> <p>2. 小組協力合作完成上攀和下降</p>	<p>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</p>

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。			<p>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。</p> <p>二.發展活動：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		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						
					<p>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。</p> <p>三. 統整活動：</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		

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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能 的要素和要 領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部 份的自我調適 技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作 和展演的能 力。</p> <p>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。</p>	<p>1. 學習多人協力 上攀</p> <p>2. 運用手腳身體 攀爬技能，挑 戰上攀</p> <p>3. 能運用雙繩系 統上攀，安全 完成橫向移動</p>	<p>1. 運用手腳和繩索系 統，多人協力挑戰上 攀巨人梯</p> <p>2. 熟練平衡技巧橫越枝 幹與安全下降</p>	<p>兩人接力上攀操作(1 階)：</p> <p>一. 引起動機：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>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。</p> <p>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。</p> </div> <p>二. 發展活動：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>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。</p> </div>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 熟悉攀樹裝 備穿著，繩 結打法，完 成上攀。</p> <p>2. 小組協力合 作完成上攀 和下降</p>	<p>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)</p>

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						
					<p>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。</p> <p>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。</p> <p>三. 統整活動：</p> <p>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。</p>		

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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>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</p>	<p>1. 學習多人協力上攀</p> <p>2. 運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀</p> <p>3. 能運用雙繩系統上攀，安全完成橫向移動</p>	<p>1. 運用手腳和繩索系統，多人協力挑戰上攀巨人梯</p> <p>2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降</p>	<p>兩人接力上攀操作(多階)：</p> <p>一. 引起動機：</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>【實作評量】</p> <p>3. 熟悉攀樹裝備穿著，繩結打法，完成上攀。</p> <p>小組協力合作完成上攀和下降</p>	<p>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)</p>

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。			<p>二.發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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						
					<p>三. 統整活動：</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
二十	巨人梯/樹行者 /1	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作</p>	<p>1. 學習多人協力上攀</p> <p>2. 運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀</p> <p>3. 能運用雙繩系統上攀，安全完成橫向移動</p>	<p>1. 運用手腳和繩索系統，多人協力挑戰上攀巨人梯</p> <p>2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降</p>	<p>單人上攀競速比賽：</p> <p>一. 引起動機：</p> <p>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。</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 熟悉攀樹裝備穿著，繩結打法，完成上攀。</p> <p>2. 分組操作完成上攀和下降</p>	<p>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</p>

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						
		<p>和展演的能力。</p> <p>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。</p> <p>綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。</p>			<p>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。</p> <p>二.發展活動：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		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						
					<p>三. 統整活動：</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
二十一	巨人梯/樹行者 /1	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>1. 學習多人協力上攀</p> <p>2. 運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀</p> <p>3. 能運用雙繩系統上攀，安全完成橫向移動</p>	<p>1. 運用手腳和繩索系統，多人協力挑戰上攀巨人梯</p> <p>2. 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降</p>	<p>兩人協力上攀計時比賽：</p> <p>一. 引起動機：</p> <p>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</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 熟悉攀樹裝備穿著，繩結打法，完成上攀。</p> <p>2. 分組操作完成計時上攀比賽</p>	<p>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</p>

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						
		<p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>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。</p> <p>綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。</p>			<p>學生挑戰自我、提升團隊合作精神。</p> <p>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。</p> <p>二.發展活動：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3、完成與下降：計時比賽結束後，兩人都觸</p>		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						
					<p>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。</p> <p>三. 統整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 		

【第二學期】

課程名稱	探索教育		年級/班級	六年甲班
彈性學習課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 統整性(<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程		上課節數	每週 1 節，18 週，共 18 節
			設計教師	六年級教師團隊/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)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 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 (九年一貫/十二年國教並用)

	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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		

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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀	<ol style="list-style-type: none"> 了解休閒攀樹運動 認識攀樹、攀岩操作安全與注意事項 學習攀岩基本動作，運用手腳攀爬技能 	<p>一 引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 <p>二、發展活動：</p>	<p>【實作評量】 運用攀岩技巧攀爬長木條板凳</p> <p>【口說評量】 說出操作安全與注意事項、心得</p>	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						
		<p>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。</p> <p>綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。</p>			<ol style="list-style-type: none"> 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						
					<p>攀爬技巧的理解和應用。</p> <p>三、統整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>一、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>【實作評量】 運用攀岩技巧攀爬長木條板凳、實木大桌</p> <p>【口說評量】 說出操作安全與注意事項、心得</p>	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						
		<p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>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。</p>			<p>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。</p> <p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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						
					<p>回饋，幫助他們加深對攀爬技巧的理解和應用。</p> <p>三、統整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部</p>	運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>一、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>【實作評量】 能協力完成攀爬實木大桌</p> <p>【口說評量】 說出操作安全的與注意事項、心得</p>	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						
		<p>份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>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。</p> <p>綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。</p>			<p>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。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>		

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						
					<p>議，加深對於活動的理解和反思。</p> <p>三、統整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>一、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>二、發展活動：</p>	<p>【實作評量】 運用攀樹技巧翻身上樹幹</p> <p>【口說評量】 說出操作安全與注意事項、心得</p>	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						
		<p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>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。</p>			<p>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。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		

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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>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。</p> <p>綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。</p>	<p>運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>一、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>三、統整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>【實作評量】 運用攀樹技巧完成兩人翻身上樹幹</p> <p>【口說評量】 說出操作安全與注意事項、心得</p>	<p>頭盔、座帶、頭巾、垂降主繩，芒果樹枝幹</p>

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						
					<p>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理解。</p> <p>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。</p>		
六	攀向天空/樹行者/1	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>1. 運用手腳身體 攀爬技能，挑戰上攀</p> <p>2. 挑戰跨越舒適圈，安全垂降。</p>	<p>1. 運用雙繩系統上攀</p> <p>2. 熟練垂降操作安全與注意事項</p> <p>3. 學習攀岩基本動作，運用手腳攀爬技能</p>	<p>一、引起動機：</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 檢查繩索和裝備的安全性</p> <p>2. 完成上攀、下降</p>	<p>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</p>

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。			<p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>三、統整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 		

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						
					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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>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。</p>	<p>1. 運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀</p> <p>2. 挑戰跨越舒適圈，安全垂降。</p>	<p>1. 運用雙繩系統上攀</p> <p>2. 熟練垂降操作安全與注意事項</p> <p>3. 學習攀岩基本動作，運用手腳攀爬技能</p>	<p>一、引起動機：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>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。</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 檢查繩索和裝備的安全性</p> <p>2. 完成上攀、站立、下降</p> <p>【口說評量】</p> <p>說出操作安全與注意事項、心得</p>	<p>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</p>

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						
					<p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		

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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>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。</p> <p>綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。</p>	<p>1. 運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀</p> <p>2. 挑戰跨越舒適圈，安全垂降。</p>	<p>1. 運用雙繩系統上攀</p> <p>2. 熟練垂降操作安全與注意事項</p> <p>3. 學習攀岩基本動作，運用手腳攀爬技能</p>	<p>一、引起動機：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>【實作評量】1 檢查繩索和裝備的安全性完成上攀、下降</p> <p>【口說評量】說出操作安全與注意事項、心得</p>	<p>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</p>

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： <ol style="list-style-type: none"> 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。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 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： <ol style="list-style-type: none"> 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】 <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>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。</p> <p>綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。</p>	<p>1. 運用手腳身體攀爬技能，挑戰上攀</p> <p>2. 挑戰跨越舒適圈，安全垂降。</p>	<p>1. 運用雙繩系統上攀</p> <p>2. 熟練垂降操作安全與注意事項</p> <p>3. 學習攀岩基本動作，運用手腳攀爬技能</p>	<p>利用單繩系統，體驗上攀</p> <p>一、引起動機：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>【實作評量】</p> <p>1. 檢查繩索和裝備的安全性</p> <p>2. 架設單繩系統</p> <p>3. 完成上攀、轉換垂降</p>	<p>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</p>

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						
					<p>後，挑戰完攀高度 12 米以上，體驗挑戰和突破的喜悅。</p> <p>三、統整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 操作實踐：學生進行上攀活動，應用所學的技能 and 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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作</p>	挑戰跨越舒適圈，安全高空滑降	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>三十米的滑降體驗</p> <p>一、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>【實作評量】 檢查裝備安全與操作滑降。</p> <p>【口說評量】 說出操作安全與注意事項、心得</p>	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						
		<p>和展演的能力。</p> <p>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。</p> <p>綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。</p>			<p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>三、統整活動：</p>		

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

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						
		<p>色，協同合作達成共同目標。</p> <p>綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。</p>			<p>的安全性，為活動做好準備。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		

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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>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。</p> <p>綜 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。</p>	挑戰跨越舒適圈，安全高空滑降	<ol style="list-style-type: none"> 運用雙繩系統上攀 熟練走繩架上平衡技巧，橫移(走枝)與安全下降 了解正確的擺盪狀況，並作出防撞動作 克服高空恐懼 	<p>十五米的雙繩滑降體驗</p> <p>一、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 <p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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的挑戰感。 	<p>【實作評量】 檢查裝備安全與操作滑降。</p> <p>【口說評量】 說出操作安全與注意事項、心得</p>	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						
					<p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		

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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>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。</p>	挑戰跨越舒適圈，安全高空滑降	<ol style="list-style-type: none"> 運用雙繩系統上攀 熟練走繩架上平衡技巧，橫移(走枝)與安全下降 了解正確的擺盪狀況，並作出防撞動作 克服高空恐懼 	<p>高空走繩體驗</p> <p>一、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 <p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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 	<p>【實作評量】 檢查裝備安全與操作滑降。</p> <p>【口說評量】 說出操作安全與注意事項、心得</p>	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						
					<p>繩，挑戰自我平衡和勇氣，完成橫渡過程。</p> <p>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。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		

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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>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。</p> <p>綜 3d-III-1 實踐環境友善行動，珍惜生態資源與環境。</p>	挑戰跨越舒適圈，安全高空滑降	<ol style="list-style-type: none"> 運用雙繩系統上攀 熟練走繩架上平衡技巧，橫移(走枝)與安全下降 了解正確的擺盪狀況，並作出防撞動作 克服高空恐懼 	<p>大擺盪體驗</p> <p>一、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 <p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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 	<p>【實作評量】 檢查裝備安全與操作擺盪。</p> <p>【口說評量】 說出操作安全與注意事項、心得</p>	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						
					<p>事項，如掌握擺盪的節奏、保持身體平衡等。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>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。</p>		

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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>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。</p>	1. 挑戰跨越舒適圈，安全高空滑降	<p>5. 運用雙繩系統上攀</p> <p>6. 熟練走繩架上平衡技巧，橫移(走枝)與安全下降</p> <p>7. 了解正確的擺盪狀況，並作出防撞動作</p> <p>1. 克服高空恐懼</p>	<p>大擺盪體驗</p> <p>一、引起動機：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>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</p>	<p>【實作評量】 檢查裝備安全與操作擺盪。</p> <p>【口說評量】 說出操作安全與注意事項、心得</p>	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						
					<p>進行系統測試，確保安全無虞。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		

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						
					<p>三、統整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角</p>	<ol style="list-style-type: none"> 學習多人協力闖關 運用手腳身體平衡技能，挑戰過關 	<ol style="list-style-type: none"> 兩人協力溝通，挑戰平衡過關 熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降 	<p>兩人協力平衡闖關：</p> <p>一、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 	<p>【實作評量】 小組協力合作完成平衡闖關</p> <p>【口說評量】 說出操作安全與注意事項、分享策略、心得</p>	平衡木設備一套、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						
		色，協同合作 達成共同目 標。			<p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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						
					<p>重走，直到協力平衡走完全程。</p> <p>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。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1. 問題解決挑戰：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 <p>2. 反思分享交流：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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	<p>健 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健 3b-III- 1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>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。</p>	<p>1、學習多人協力闖關</p> <p>2、運用手腳身體平衡技能，挑戰過關</p>	<p>1、多人協力溝通，挑戰平衡過關</p> <p>2、熟練平衡技巧橫越枝幹與安全下降</p>	<p>三人協力躍進小島：</p> <p>一、引起動機：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>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。</p> <p>2. 學生討論策略並執行，通過協作和合作完成挑戰。</p>	<p>【實作評量】 小組協力合作完成平衡闖關</p> <p>【口說評量】 說出操作安全與注意事項、分享策略、心得</p>	<p>小島平台 設備一 套、草地</p>

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： <ol style="list-style-type: none"> 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。 		