日月潭青年活動中心戶外教育課程方案

植物面具學習單國小中年級：【森林的小精靈】

學校名稱：　　班級：　　姓名：

一、森林尋寶圖：

(一)色彩搜查線：找找看，你撿到的落葉有幾種綠色？（淺綠、深綠、帶黃、帶紅）。

有_____種顏色

(二)形狀對對碰：畫出三種不同形狀的葉子（如：心形、長條形、手掌形）。

(三)面具命名： 給你的面具起一個森林名字，並說出它最喜歡森林的哪一點？

二、森林的心聲：

(一)「摸摸看自己選定的這片葉子，它是粗粗的還是滑滑的？」

(二)「為什麼我們要撿『掉在地上的』，而不是直接從樹上摘呢？」

日月潭青年活動中心戶外教育課程方案

植物面具學習單國小高年級：【生物多樣性藝術家】

學校名稱：　　班級：　　姓名：

一、森林觀察家：

(一)葉脈觀察員： 觀察你撿到的葉子，它是網狀脈還是平行脈？這跟它的生長環境有關係嗎？

葉脈是_____，有_____甚麼關係?

(二)生態功能思考： 如果這棵樹消失了，森林裡的昆蟲或動物會發生什麼事？

_____

(三)面具背後的故事： 你的面具代表森林裡的什麼角色？（如：守護者、傳話者）。

_____

二、森林大哉問

(一)「不同層次的植物（高大喬木 vs 地被植物）掉落的葉子有什麼不同？」

_____

(二)「無痕山林（LNT）除了不採摘，還有哪些行為能保護這裡？」

_____

日月潭青年活動中心戶外教育課程方案

植物面具學習單國中以上：【森林與我的對話】

學校名稱：　　班級：　　姓名：

一、森林與我：

(一)符號與象徵：　選出一個最能代表你現在心境的自然素材，為什麼選擇它？

素材是_____，為什麼_____)?

(二)環境反思：日月潭的觀光發展與自然棲地保護之間，你認為如何達成平衡？

我的想法：

_____

(三)療育心境：在森林裡靜默創作 10 分鐘，你的感官（聽覺、嗅覺）捕捉到了什麼？

我的回答：

_____

二、我的反思：

(一)「創作面具是為了『隱藏』還是『展現』真實的你？」

我的回答：

_____

(二)「當人類過度干預自然（如引進外來種），會對當地生態平衡造成什麼長期影響？」

我的回答：

_____

日月潭青年活動中心戶外教育課程方案
樹枝蟲學習單【中年級：小小森林偵探手】
核心：五感體驗、認識昆蟲構造

學校名稱：　　班級：　　姓名：

一、森林尋寶圖：

(一)在撿拾素材時，請畫出或寫下你找到的 3 種不同素材（例如：像手臂的枯枝、像翅膀的枯葉）。

(二)想一想：為什麼我們要撿「掉在地上」的，而不是從樹上「摘下來」的？（對應無痕山林理念）

二、昆蟲組裝室：

(一)昆蟲的身體分為哪三個部位？（頭、胸、腹）

(二)你的樹枝蟲有幾隻腳？請數數看，並把它畫出來。

三、森林心聲：

(一)在日月潭的森林裡閉上眼 1 分鐘，你聽到了什麼聲音？

(二)做完樹枝蟲後，你的心情感覺如何？（平靜、開心、還是很有成就感？

日月潭青年活動中心戶外教育課程方案
樹枝蟲學習單【高年級：生態工程師】
核心：生物多樣性、仿生設計

學校名稱：　　班級：　　姓名：

一、生態棲地觀察：

(一)觀察你發現素材的地點，這裡可能住著哪些生物？

(二)如果這片森林的枯枝落葉被全部清掃乾淨，對昆蟲會有什麼影響？（探討自然棲地的重要性）

二、創意仿生學：

(一)你製作的是哪種昆蟲？它在自然界中如何利用「保護色」或「偽裝」來生存？

(二)介紹你作品最特別的接合處，你是如何利用材料的原生形狀來完成的？

三、無痕山林（LNT）行動：

(一)請列出兩項你在今天活動中實踐「無痕山林」的具體作法。

(二)這件作品帶回家後，你會如何向家人介紹日月潭青年活動中心的森林美景？

日月潭青年活動中心戶外教育課程方案

樹枝蟲學習單【國中以上：自然觀察實踐家】

核心：環境永續、森林療育與自我省思

學校名稱：　　班級：　　姓名：

一、森林療育與身心健康：

(一)研究顯示森林裡的「芬多精」對人體有益。在戶外操作與在教室上課相比，你認為哪種環境更能激發你的創造力？為什麼？

(二)描述一段你在日月潭青年活動中心步道行走時，感受到大自然「療育力」的瞬間。

二、生物多樣性思辨：

(一)「樹枝蟲」是廢物利用的藝術。請分析：保持森林底層的「生物量（枯枝落葉）」對於碳循環與生物多樣性有何意義？

(二)琉璃蟻已成為南投魚池地區的危害，你在蒐集素材過程有沒發現琉璃蟻?你認為移不移除琉璃蟻，有何看法?

三、環境守護者宣言：

(一)除了不留下垃圾，我們還能如何主動保護日月潭的生態環境？

(二)這次的實作經驗如何改變了你對「戶外活動」的看法？

日月潭青年活動中心戶外教育課程方案

五感體驗學習單國小中年級：【森林小偵探】感官大搜查

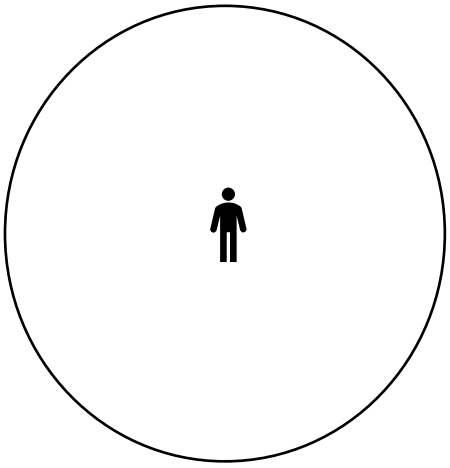
學校名稱：　　班級：　　姓名：

一、喚醒熱忱活動：森林捉迷藏：在日月潭森林步道尋找顏色最特別的葉子或石頭。

畫出或貼上你找到的「森林寶物」。

二、集中注意力：聲音地圖：閉眼靜坐 1 分鐘，聽四周的聲音（水聲、鳥叫、風聲）。

在圓圈地圖中，用符號標出聲音的位置（例如：左邊有鳥叫）。



三、直接體驗：大樹好朋友：蒙眼觸摸一棵樹的樹皮，再睜眼找出它。

寫下樹皮摸起來的感覺 (粗粗的、涼涼的、還是有黏液？) 。

四、分享啟示：森林顏色盤：找出森林中三種讓你開心的顏色。

我最喜歡森林裡的 (　　) 色，

因為它讓我覺得(　　)。

日月潭青年活動中心戶外教育課程方案

五感體驗學習單高年級：【生態觀察家】日月潭秘境探索

學校名稱：　　班級：　　姓名：

一、喚醒熱忱活動：森林九宮格：在時限內找出九種特定特徵（如：有鋸齒的葉子、聞起來像薄荷的味道）。

☑ 完成連線，並記錄最難找的一項是什麼？

二、集中注意力：人體照相機：兩位同學一組，一人當攝影師按快門（輕拍肩膀），另一人當相機紀錄瞬間美景。

📷 描述你「拍」到印象最深的一個畫面。

三、直接體驗：大地的氣息：收集地上的自然材料（落葉、泥土、枯枝），調配出一罐「森林香水」。

👃 你的森林香水有哪些材料？聞起來像什麼？（如：雨後的泥土味）。

四、分享啟示：分享啟示　我與森林的對話：如果森林會說話，它會對來到日月潭的人說什麼？

✍ 以森林的角度寫下一句心聲。

日月潭青年活動中心戶外教育課程方案

五感體驗學習單國中以上：【森林療癒師】自然連結與反思

學校名稱：　　班級：　　姓名：

一、喚醒熱忱：微觀世界：使用放大鏡觀察樹葉脈絡或青苔，發現肉眼未見的驚喜。

🔍 記錄一個微觀觀察到的新發現。

二、集中注意力：靜心步道：緩慢行走，專注於腳底與地面摩擦的觸感（如：枯葉的脆裂聲）。

👣 描述慢行時身心的轉變（緊張、平靜、或放鬆？）。

三、直接體驗：自然素描與詩：在森林中安靜角落，選擇一個自然物進行細緻素描或寫作。

🎨/📝 完成一份作品，表達當下對日月潭環境的感受。

四、分享啟示：永續守護行動：思考人類行為對這片森林的影響，並承諾一個守護行動。

結合 SDGs 15 陸域生態，我想為這片森林做的是：_____。