

南投縣水尾國民小學

109 學年度「子計畫三-戶外教育自主學習課程」
上山下海我最酷系列課程(二)
走向大山媽媽的懷抱

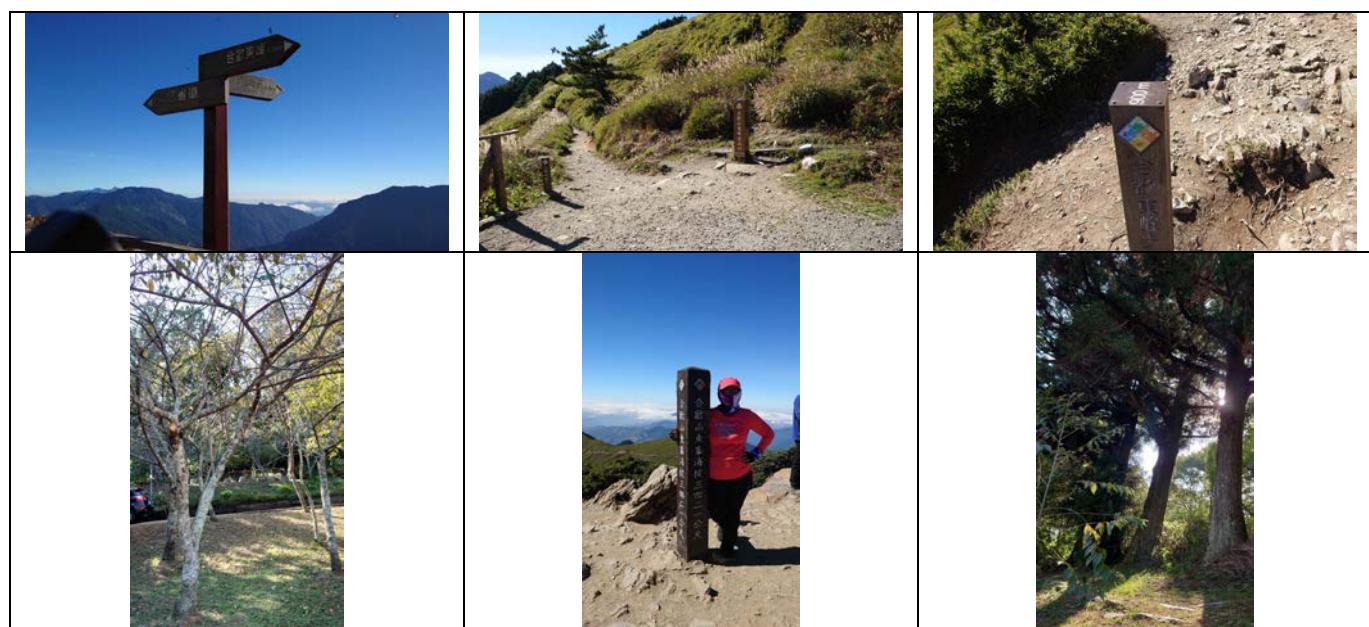
成果資料

前置活動-1：活動場域實地探勘-合歡東峰路線

參加人員：導師李雅敏，家人3位

勘查重點	現況描述	建議與因應措施
行程安排與規劃	※從埔里至合歡山松雪樓停車場全程需要1.5小時 ※全程為山路，高度落差大	因應措施1：提早出發避免遇到上山人潮 因應措施2：沿途多處停留休息、上廁所等，可以讓孩子逐步適應高度，降低高山症發生的機率。
	※合歡東峰沿路多為階梯，路況佳 ※合歡東峰高度僅次於北峰，氣溫較低，攻頂處風大，太陽下山後會很冷。	因應措施1：須落實學生的體能訓練，尤其肌耐力。 因應措施2：由於學生腳程不快，下山又都是階梯，可能耽誤時間，故不宜太晚啟登 因應措施3：衣著需配合氣溫變化，採多層次穿法，山頂氣溫低風大，外層須著防風雨外套。並建議攜帶保溫瓶裝滿熱水，以及攜帶足夠的行動糧，以利及時補充體力並維持體溫。
氣候狀態	山上日照多，但氣溫瞬息萬變，日夜溫差極大。	*攜帶足夠禦寒之衣物及雨具 *防曬遮陽 *適時補充水分
清境國小攀樹場勘	※清境國小大樹不多，適合攀樹的數目僅操場邊的幾棵	*孩子事先的演練 *透過 ppt 製作與分享攀樹

實地探勘照片：



前置活動-2：山野教育行前課程-江秀真老師專題演講

1. 邀請江老師來校針對參與此次活動的親師生進行專題演講
2. 家長座談：各項工作、收費、安全、過夜等事務性說明
2. 山野教育期間之注意事項



前置活動-3：山野教育行前課程-合作體驗與登山知識



前置活動-4：山野教育行前課程-體能訓練



活動進行

攀登合歡主峰



攀登合歡東峰



石門山看日出



小奇萊步道與小奇萊山

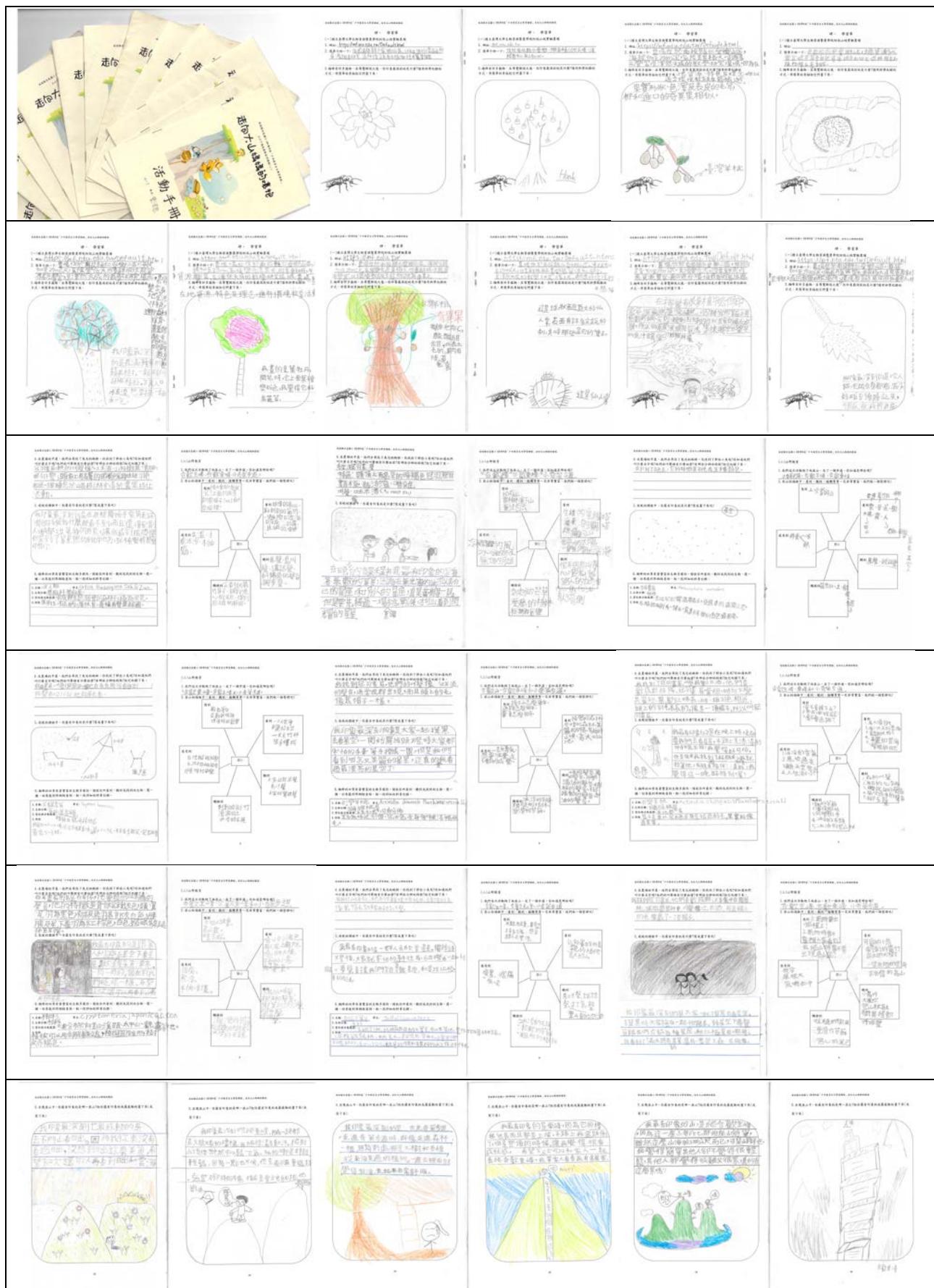


梅峰農場課程



後續課程

1. 學習單



山野教育——六甲陳谷涵

開學時老師就跟我們預告十一月十五、十六、十七要去爬山。而且最後一天還要和青境國小交流攀樹，在跟他們交流之前，我們必須做很多的準備，比如說：畫心智圖、做簡報、彩排之類的。

首先老師叫我們兩個一個組，我和李汎義分到一組，一開始在畫心智圖都順利，但是到了做簡報我們就開始吵架了。到底是為什麼呢？修改十多次公案，十九、八、七、六、五、四、三、二、一，零，時間到，答案就是為了照片而吵架，為什麼呢？因為她要的照片我不要，因為在彩排時也出了差錯，就是忘了這張照片是誰講的，還有在結尾時也卡住了，不知道要說些什麼。

滴一答一滴一答一時間很快就到了星期日，今天就要爬山了。我們七點多搭著遊覽車前往合歡山，今天爬的的是合歡主峰，在那之前我們走了一段非常長的馬路，所以我還沒開始登山就已經很累了，更何況是登山時，因為這樣很累，所以我們走一小段馬路就必須休息一下，不然真的會累死。在走的過程中我看到了平時看不到的風景。過了一

會兒，我們走到了合歡主峰登山口，休息了一下，我們就開始登山了，走着走着，我就看到了一棟小房子，那棟房子沒有什麼特別的，所以我一眼就繼續走上了去了，走到一半，我的腳就不自覺的停了下來，原來是我的腳已經很累了，不過我還是忍著腳的痠痛走到頂端了。

第二天我們要爬合歡東峰，爬的過程中我覺得非常的累，因為要一直走梯級，而且樓梯又很難走，簡直是難上加難，更讓人心頭的是要一直上坡，不過呢，我們還是走到山頂，山上的花草樹木都別有一番特色，休息了一會兒，我們就走下山了，到山下之後我就忘記了所有的疲累，只記得山上的看到的美麗風景。

第三天我們去石門山等太陽，爬這座山的過程中，我印象最深刻的事是什麼呢？呵呵，想也知道是什麼，那就是看到山上的日出啊！原本以為石門山會人山人海，難以卡位，結果去到了目的地卻只有少少的十幾人，六點零九分，精采絕倫的光影秀開始了。我認為台灣最美的風景在高山上，有著不輸國外寬廣美麗的景色，那個有如仙境般的地方就是石門山，雲霧流竄在山林間、群山連

綿一望無際的遼闊，每一幕都讓我讚嘆不已。

後來，我們去走小奇萊步道，過程中我覺得非常舒服，為什麼呢？因為這裡有非常多的樹，而且每棵樹都很高大又筆直，所以遮住了許多太陽。不管外頭的氣候有多熱，裡頭還是像京英無比。這個步道是我走過最原始的步道，也是最涼爽、最舒服的步道。

今天爬完兩座山之後我已經筋疲力盡，再加上我的頭很痛，但是等一等還要跟清境國小分享攀樹的心得。在分享時我非常的緊張，不敢看其他人，只敢看地上，後來因為太緊張而關係，所以有很多圖片沒介紹到。

介紹完之後，我們就教他們如何攀樹。首先和他們自我介紹認識對方，接著再教他們如何採繩結、推繩結和打安全繩，以及下樹時要注意的地方，還有要做些什麼。

後來在攀樹時也遇到了一些小問題，例如繩結打錯、繩結推不上去……等。但是最後我們還是克服了困難，解決了問題。攀完樹之後他們覺得很好玩，想來我們學校，去挑戰更高的地方。

六甲陳谷涵

樹籬叢榮——六甲陳鴻芳

開學時老師就已經跟我們說十一月十五、十六、十七要去三天的山。前兩天我們都去了，到了最後一天，我們就到了很累，而且就睡不著，因為我們要去看山，所以我們就睡不著了。

到了最後一天，我們就睡不著了，因為我們的確是睡不著了。

<

檢討與建議

- 1、感謝學校師長的信任與配合，讓所有活動都能順利進行。感謝隨行家長鼎力相助，讓老師帶著孩子進行活動之時無後顧之憂。感謝縣政府的經費補助，讓孩子們的負擔大大減輕。
- 2、登山對於大部分孩子而言是第一次經驗，大家興奮莫名，關於安全的部分可以多加宣導。
- 3、農場探索的課程無安全之虞，孩子們在導覽員帶領之下，透過梅峰農場的環境資源認識台灣的高山植物與動物，是很棒的體驗。夜間的住宿與課程都是新奇的，部分孩子太過興奮影響其他住客安寧，經糾正與生活指導後都能改善。
- 4、孩子登頂山投的過程相當辛苦，但經歷汗水的過程特別深刻，攻頂之後的美食饗宴便更顯得愜意。美景與美食相伴能讓人忘卻疲累，值得推廣。
- 5、在石門山上的日出也許一樣是日出，但摸黑、頂著低溫與滿天星斗的路程卻不是平地能體驗到的，孩子在見到日出的那一剎那都是滿滿的感動，緊接著的早餐也多吃了幾碗飯。
- 6、小奇萊步道不同於一般的登山山徑，不僅崎嶇，而且有些路段需要拉繩子抓樹根，要透過團隊合作完成，孩子們在互助的氛圍中學習到同伴拉一把的重要性，非常棒的體驗。
- 7、放眼盡是樓梯的合歡東峰令人望之卻步，但老師們與同行夥伴的鼓勵與陪伴，山路上來自陌生山友們的加油與喝采都讓孩子們鼓足自信克服障礙，一路登上合歡山區第二高的合歡山東峰，大家只能一個爽字形容。山頂的冷風已經不足懼。
- 8、到清境國小分享與交流攀樹經驗對高年級孩子而言是一項全新的體驗，拿起麥克風面對一群不認識的同儕與他校師長還是能侃侃而談，因為我們在學校裡已經有十足的準備。要帶其他小朋友攀樹，要不斷提醒自己該注意的安全事項，順序、動作等等，無形中讓孩子們攀樹的知識更加鞏固於心，更加自信。看著自己指導的夥伴順利上升，我們的學生無比驕傲，也獲得相當大的滿足。
- 9、整體而言，本行程帶給孩子們與家長滿滿的回憶與收穫。