

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

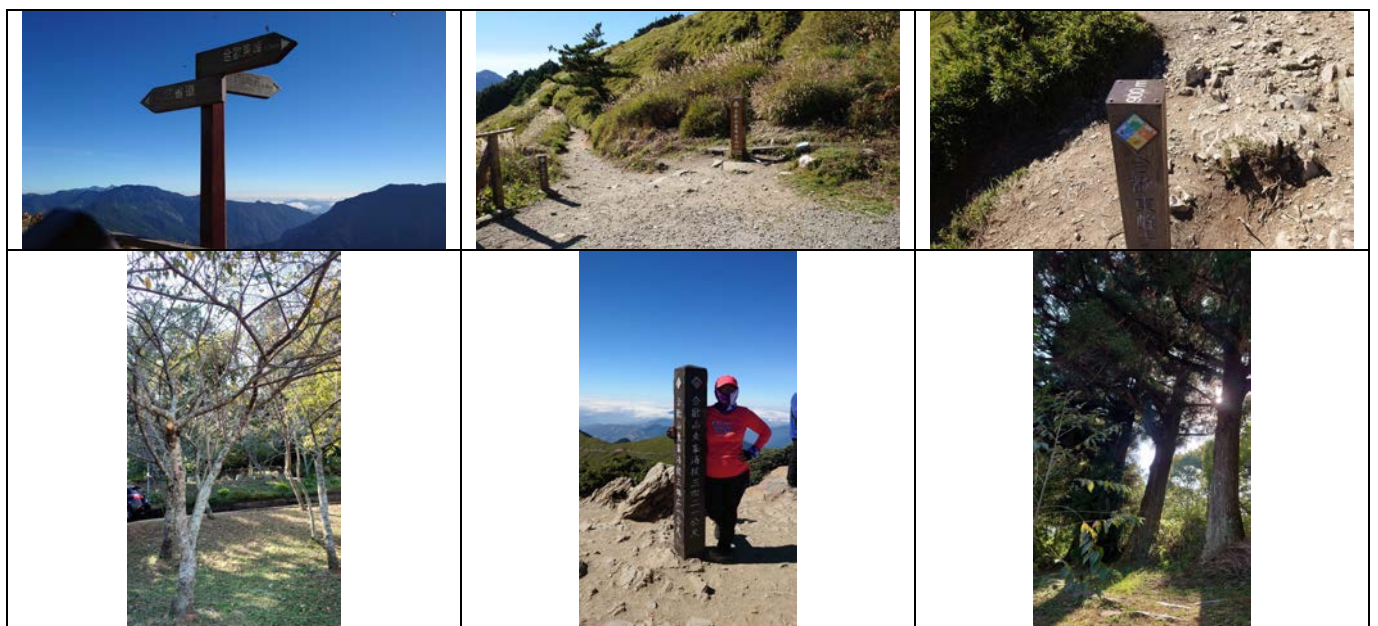
成果資料

## 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	<b>因應措施 1：</b> 提早出發避免遇到上山人潮 <b>因應措施 2：</b> 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。	<b>因應措施 1：</b> 須落實學生的體能訓練，尤其肌耐力。 <b>因應措施 2：</b> 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 <b>因應措施 3：</b> 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

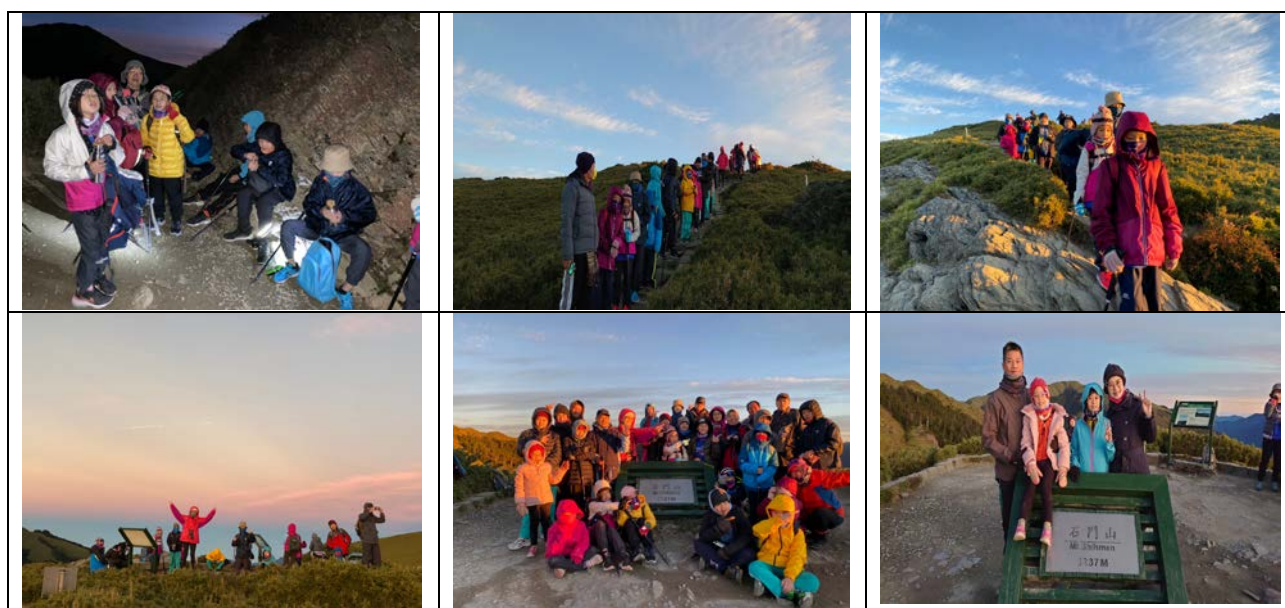


### 攀登合歡東峰





## 石門山看日出



## 小奇萊步道與小奇萊山





## 梅峰農場課程

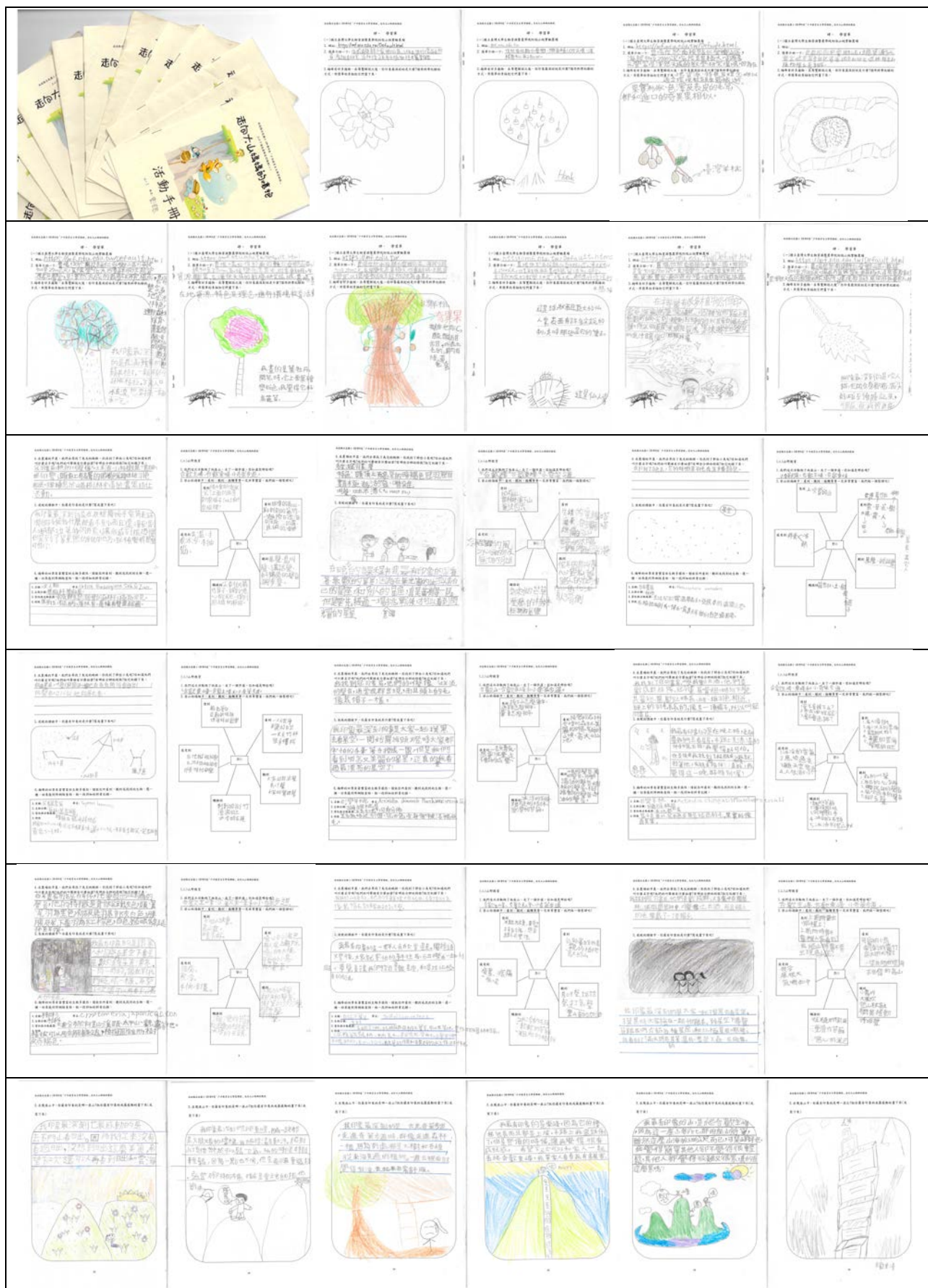




## 後續課程

### 1. 學習單

## 1. 學習單





## 2. 心得寫作

### 山野教育-六甲徐紫淇

……開學時，老師告訴我們這兩期要去爬三天的山，原本是預定九月就要去的，但是計畫總是趕不上變化，所以只好往後延。但誰也沒想到也沒有達到十月份的床位，只好再延，夏天不負苦心人，老師們為了搶床位前後共推了三次，終於推到了十一月的床位了！……住宿的問題解決了，我們就要開始訓練了！由於我們這次要連續爬三天的山，所以這次訓練的重點放在耐力的部分，但是我的肌耐力特別差，沒有辦法持續那麼久，所以我只好努力練習，加強自己的肌耐力。在這次訓練的過程中老師常告訴我們「寧願現在在山下腳痛，也不要到山上腳痛。」因為如果在山上腳痛那麼久的行程都不好玩了！……老師還有告訴我們這一次上山我們要去和清境國小分享學期，之後我們就開始準備一組分組負責做小智圖再將小智圖上的東西簡化成PPT，開始當然沒有那麼容易，因為我們已經很久都沒有接觸到學期了，很多細節都想不到起來了，只能做多少算多少，最後再請老師幫我們檢查哪裡沒有寫到。……在做PPT的時候我一直和相碩出現意見分歧的狀況，因為他一直想說其他的事情，但是我不聽他的意見，所以他就開始挑釁，一直亂報，而且我叫他寫每一頁的PPT要講些什麼，他就開始寫，結果你

知道他寫了些什麼嗎？他把PPT上面的標題全都寫了一遍，這些都還好最重要的是他的字數不能再寫了，我只好再重寫。……時間過得特別快，從我們知道要去爬山開始，到中間訓練，再到馬上要出發了，中間一共經過兩個多月。第一天我們要挑戰的山是合歡主峰，合歡主峰的路非常的平，走起來不會很累。但是我們是從從陽停車場走到主峰的登山口，同學都說走公路比爬山還累。後來老師告訴我們：公路是柏油路走起來腳會比較痛，但是山路是泥土路走起來腳比較不會痛。……我們開始爬的時候過到了兩個姊妹，姊妹們我們來自事理，我告訴她們我們來自清境國小的水區國小，他們很驚訝我們居然才小學就來挑戰主峰。我們走了一段路之後看到前面的遠方有人拿著我們中華民國的國旗在拍照，我們班的男生就帶著國旗的人所在的地方當作目標。我們現在在山間的時候還有拍很多的美育照。……第二天下午我們要去挑戰第三座山伯伯阿珠山，合歡東峰，合歡東峰的山口在清雲山莊的後面，一下車我們先去拿裝備再動身運動，當我們走了一段距離之後，從山頂下來的伯伯阿珠山我們看到我們班幫我們加油，然後還會告訴我們「快到了！快到了！」後來我們才發現我們只是在鼓勵我們不要放棄而已，因為離到山頂還有非常非常長的距離，而且還要爬的攻頂還需要先往下走再往上走，說了那麼多

確之就是離到山頂還有一段很長的距離。當我抬頭一看樓梯長得看不見盡頭，不知不覺就軟了下來，心想「我的老天阿，我快掛了」，怎麼還有這麼多樓梯，心累。」由於我們上山的時間比較晚，所以到山頂的時候超冷的，冷風一直跑，直到我把我的衣服都穿起來了，但是還很冷，然後再看著我們班一個排著一個把大外套穿起來，還有人連雨衣都穿起來了，可想而知山上到底有多冷，更何況還是冬天。現在想起來我還是覺得被抖，下山的時候剛好趕上日落和雲海，夕陽的餘輝照在雪白的雲海上十分的漂亮。……時間過得很快，今天已經是第三天了，今天早上我們要先去石門山上看日出，而我們一早起來準備上山了，其實我們去年就有跑過石門山了而這次我們爬石門山的花不到一小時的時間而已，但是當我往山上看到日出的那一瞬間我真的覺得一切都值得了。……接下來我們要去挑戰小奇至步道，小奇至步道有很多的樹林，而且它樹根特別多都長到路的小樹了，小奇至步道還有很多原始的森林，雖然全長只有一公里左右，但是它的路是上上下下起伏非常大的泥土路，全程都要使用登山杖輔助，不然很容易滑倒，原本我們老師是預期要走兩個小時，但是沒想到我們才走了一個多小時，就完成了。

## 六甲徐紫淇

### 山野教育

……開學時老師告訴我們這兩期要去爬三天的山，原本是預定九月就要去的，但是計畫總是趕不上變化，所以只好往後延。但誰也沒想到也沒有達到十月份的床位，只好再延，夏天不負苦心人，老師們為了搶床位前後共推了三次，終於推到了十一月的床位了！……住宿的問題解決了，我們就要開始訓練了！由於我們這次要連續爬三天的山，所以這次訓練的重點放在耐力的部分，但是我的肌耐力特別差，沒有辦法持續那麼久，所以我只好努力練習，加強自己的肌耐力。在這次訓練的過程中老師常告訴我們「寧願現在在山下腳痛，也不要到山上腳痛。」因為如果在山上腳痛那麼久的行程都不好玩了！……老師還有告訴我們這一次上山我們要去和清境國小分享學期，之後我們就開始準備一組分組負責做小智圖再將小智圖上的東西簡化成PPT，開始當然沒有那麼容易，因為我們已經很久都沒有接觸到學期了，很多細節都想不到起來了，只能做多少算多少，最後再請老師幫我們檢查哪裡沒有寫到。……在做PPT的時候我一直和相碩出現意見分歧的狀況，因為他一直想說其他的事情，但是我不聽他的意見，所以他就開始挑釁，一直亂報，而且我叫他寫每一頁的PPT要講些什麼，他就開始寫，結果你

知道他寫了些什麼嗎？他把PPT上面的標題全都寫了一遍，這些都還好最重要的是他的字數不能再寫了，我只好再重寫。……時間過得特別快，從我們知道要去爬山開始，到中間訓練，再到馬上要出發了，中間一共經過兩個多月。第一天我們要挑戰的山是合歡主峰，合歡主峰的路非常的平，走起來不會很累。但是我們是從從陽停車場走到主峰的登山口，同學都說走公路比爬山還累。後來老師告訴我們：公路是柏油路走起來腳會比較痛，但是山路是泥土路走起來腳比較不會痛。……我們開始爬的時候過到了兩個姊妹，姊妹們我們來自事理，我告訴她們我們來自清境國小的水區國小，他們很驚訝我們居然才小學就來挑戰主峰。我們走了一段路之後看到前面的遠方有人拿著我們中華民國的國旗在拍照，我們班的男生就帶著國旗的人所在的地方當作目標。我們現在在山間的時候還有拍很多的美育照。……第二天下午我們要去挑戰第三座山伯伯阿珠山，合歡東峰，合歡東峰的山口在清雲山莊的後面，一下車我們先去拿裝備再動身運動，當我們走了一段距離之後，從山頂下來的伯伯阿珠山我們看到我們班幫我們加油，然後還會告訴我們「快到了！快到了！」後來我們才發現我們只是在鼓勵我們不要放棄而已，因為離到山頂還有非常非常長的距離，而且還要爬的攻頂還需要先往下走再往上走，說了那麼多

確之就是離到山頂還有一段很長的距離。當我抬頭一看樓梯長得看不見盡頭，不知不覺就軟了下來，心想「我的老天阿，我快掛了」，怎麼還有這麼多樓梯，心累。」由於我們上山的時間比較晚，所以到山頂的時候超冷的，冷風一直跑，直到我把我的衣服都穿起來了，但是還很冷，然後再看著我們班一個排著一個把大外套穿起來，還有人連雨衣都穿起來了，可想而知山上到底有多冷，更何況還是冬天。現在想起來我還是覺得被抖，下山的時候剛好趕上日落和雲海，夕陽的餘輝照在雪白的雲海上十分的漂亮。……時間過得很快，今天已經是第三天了，今天早上我們要先去石門山上看日出，而我們一早起來準備上山了，其實我們去年就有跑過石門山了而這次我們爬石門山的花不到一小時的時間而已，但是當我往山上看到日出的那一瞬間我真的覺得一切都值得了。……接下來我們要去挑戰小奇至步道，小奇至步道有很多的樹林，而且它樹根特別多都長到路的小樹了，小奇至步道還有很多原始的森林，雖然全長只有一公里左右，但是它的路是上上下下起伏非常大的泥土路，全程都要使用登山杖輔助，不然很容易滑倒，原本我們老師是預期要走兩個小時，但是沒想到我們才走了一個多小時，就完成了。

## 六甲張祐嘉

### 山野教育

……開學時老師告訴我們這兩期要去爬三天的山，原本是預定九月就要去的，但是計畫總是趕不上變化，所以只好往後延。但誰也沒想到也沒有達到十月份的床位，只好再延，夏天不負苦心人，老師們為了搶床位前後共推了三次，終於推到了十一月的床位了！……住宿的問題解決了，我們就要開始訓練了！由於我們這次要連續爬三天的山，所以這次訓練的重點放在耐力的部分，但是我的肌耐力特別差，沒有辦法持續那麼久，所以我只好努力練習，加強自己的肌耐力。在這次訓練的過程中老師常告訴我們「寧願現在在山下腳痛，也不要到山上腳痛。」因為如果在山上腳痛那麼久的行程都不好玩了！……老師還有告訴我們這一次上山我們要去和清境國小分享學期，之後我們就開始準備一組分組負責做小智圖再將小智圖上的東西簡化成PPT，開始當然沒有那麼容易，因為我們已經很久都沒有接觸到學期了，很多細節都想不到起來了，只能做多少算多少，最後再請老師幫我們檢查哪裡沒有寫到。……在做PPT的時候我一直和相碩出現意見分歧的狀況，因為他一直想說其他的事情，但是我不聽他的意見，所以他就開始挑釁，一直亂報，而且我叫他寫每一頁的PPT要講些什麼，他就開始寫，結果你

知道他寫了些什麼嗎？他把PPT上面的標題全都寫了一遍，這些都還好最重要的是他的字數不能再寫了，我只好再重寫。……時間過得特別快，從我們知道要去爬山開始，到中間訓練，再到馬上要出發了，中間一共經過兩個多月。第一天我們要挑戰的山是合歡主峰，合歡主峰的路非常的平，走起來不會很累。但是我們是從從陽停車場走到主峰的登山口，同學都說走公路比爬山還累。後來老師告訴我們：公路是柏油路走起來腳會比較痛，但是山路是泥土路走起來腳比較不會痛。……我們開始爬的時候過到了兩個姊妹，姊妹們我們來自事理，我告訴她們我們來自清境國小的水區國小，他們很驚訝我們居然才小學就來挑戰主峰。我們走了一段路之後看到前面的遠方有人拿著我們中華民國的國旗在拍照，我們班的男生就帶著國旗的人所在的地方當作目標。我們現在在山間的時候還有拍很多的美育照。……第二天下午我們要去挑戰第三座山伯伯阿珠山，合歡東峰，合歡東峰的山口在清雲山莊的後面，一下車我們先去拿裝備再動身運動，當我們走了一段距離之後，從山頂下來的伯伯阿珠山我們看到我們班幫我們加油，然後還會告訴我們「快到了！快到了！」後來我們才發現我們只是在鼓勵我們不要放棄而已，因為離到山頂還有非常非常長的距離，而且還要爬的攻頂還需要先往下走再往上走，說了那麼多

確之就是離到山頂還有一段很長的距離。當我抬頭一看樓梯長得看不見盡頭，不知不覺就軟了下來，心想「我的老天阿，我快掛了」，怎麼還有這麼多樓梯，心累。」由於我們上山的時間比較晚，所以到山頂的時候超冷的，冷風一直跑，直到我把我的衣服都穿起來了，但是還很冷，然後再看著我們班一個排著一個把大外套穿起來，還有人連雨衣都穿起來了，可想而知山上到底有多冷，更何況還是冬天。現在想起來我還是覺得被抖，下山的時候剛好趕上日落和雲海，夕陽的餘輝照在雪白的雲海上十分的漂亮。……時間過得很快，今天已經是第三天了，今天早上我們要先去石門山上看日出，而我們一早起來準備上山了，其實我們去年就有跑過石門山了而這次我們爬石門山的花不到一小時的時間而已，但是當我往山上看到日出的那一瞬間我真的覺得一切都值得了。……接下來我們要去挑戰小奇至步道，小奇至步道有很多的樹林，而且它樹根特別多都長到路的小樹了，小奇至步道還有很多原始的森林，雖然全長只有一公里左右，但是它的路是上上下下起伏非常大的泥土路，全程都要使用登山杖輔助，不然很容易滑倒，原本我們老師是預期要走兩個小時，但是沒想到我們才走了一個多小時，就完成了。

## 六甲曹栢碩





## 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의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。