

臺北市立成淵高中112學年度多元選修課程計畫書

課程名稱	戶外探索		
授課教師	黃士銘		
年 級	高二	開課 時程	皆為1學年課程
選修人數 上限	高一上限 人 下限 人 高二上限12 人 下限 6 人		
對應本校學生 核心能力指標	請勾選(可複選) (一)主動探索 <input checked="" type="checkbox"/> 1-1激發好奇 <input checked="" type="checkbox"/> 1-2自主學習 <input type="checkbox"/> 1-3批判思考 (二)展現合作 <input checked="" type="checkbox"/> 2-1具同理心 <input type="checkbox"/> 2-2尊重他人 <input type="checkbox"/> 2-3溝通協調 (三)自信表達 <input checked="" type="checkbox"/> 3-1樂觀積極 <input type="checkbox"/> 3-2發表論述 <input checked="" type="checkbox"/> 3-3規劃執行 (四)社會關懷 <input type="checkbox"/> 4-1關懷弱勢 <input checked="" type="checkbox"/> 4-2服務社會 <input type="checkbox"/> 4-3國際視野		
選課學生要求	1. 喜好戶外運動、具冒險挑戰精神。 2. 須會騎乘腳踏車		
上課教室 及設備要求	室內活動空間(如：韻律教室、大團輔室)、投影機		
課程介紹與特色 (100-200字)			
<p>探索教育者科漢 (Kurt Hahn) 曾說：「教育的首要任務，是確保擁有一顆積極進取的好奇心、一種不可戰勝的精神、永不放棄的追求，以及最重要的同理心」。而接觸戶外探索教育的人，正能培養出以上特質。因此，我們想藉由這門課讓學生除了解戶外探索課程的種類外，更希望能從中塑造堅毅不拔、勇於面對挑戰的人格特質，進而使學生重新自我認識，重新定位自我，實現自我超越。</p> <p>課程設計會偏向讓學生接觸一般體育課較少實際操作的運動類型，例如：路跑、腳踏車、登山、散打，甚至結合在地特色、景點，例如：定向越野、實境解謎，都是曾經操作過的課程之一。</p> <p>課程進行會視同學能力循序漸進增加強度或調整，但通常比體育課強度再高，請同學選填前審慎評估自己的身心狀況。</p>			

多元選修課程

課程名稱	中文名稱	戶外探索(上)		
	英文名稱	Outdoor explore-1		
授課年段	高二	學分數		
課程屬性 (單選)	<input type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 跨領域/科目專題 <input type="checkbox"/> 跨領域/科目統整 <input type="checkbox"/> 實作(實驗) <input checked="" type="checkbox"/> 探索體驗 <input type="checkbox"/> 第二外語 <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 全民國防教育 <input type="checkbox"/> 職涯試探 <input type="checkbox"/> 通識性課程 <input type="checkbox"/> 大學預修課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求 <input type="checkbox"/> 其他 <u>商管類課程</u>			
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)			
課綱 核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解		
對應學群 (至少3最多6)	<input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 工程 <input type="checkbox"/> 數理化 <input type="checkbox"/> 醫藥衛生 <input type="checkbox"/> 生命科學 <input checked="" type="checkbox"/> 生物資源 <input checked="" type="checkbox"/> 地球環境 <input type="checkbox"/> 建築設計 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 社會心理 <input type="checkbox"/> 大眾傳播 <input type="checkbox"/> 外語 <input type="checkbox"/> 文史哲 <input checked="" type="checkbox"/> 教育 <input type="checkbox"/> 法政 <input type="checkbox"/> 管理 <input type="checkbox"/> 財經 <input checked="" type="checkbox"/> 遊憩運動			
學習評量				
學生圖像 (依校選填)	(不用填, 各校的學生圖像不同)			
學習目標				
教學大綱 上學期	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	自我探索	自我介紹、課程介紹	
	2	戶外活動介紹(路跑、越野跑)	路跑(1~3K)、市區景點探索	
	3	戶外活動介紹(路跑、越野跑)	路跑(1~3K)、市區景點探索	
	4	戶外活動介紹(路跑、越野跑)	路跑(3~5K)、市區景點探索	
	5	戶外活動介紹(路跑、越野跑)	路跑(3~5K)、市區景點探索	
	6	戶外活動介紹(路跑、越野跑)	路跑(4~6K)、市區景點探索	
	7	影片欣賞	公視不去會死的他們1、心得分享	
	8	戶外活動介紹(登山)	1.認識台灣山林:郊山、小百岳介紹 2.體能活動	
	9	戶外活動介紹(登山)	1.登山裝備:登山鞋差異、登山杖使用方法、背包打包(容量)、氧氣瓶、頭燈、洋蔥式穿法、GPS、高度計、地圖 2.體能活動	
	10	戶外活動介紹(登山)	1.高壓爐火、野炊體驗 2.體能活動	
	11	戶外活動介紹(登山)	登山計畫撰寫(路線選擇、交通接駁、衣物、時間、氣候、費用)	
	12	戶外活動介紹(登山)	劍潭山(象山)健行	
	13	戶外活動介紹(腳踏車)	騎ubike探索城市(園山、大佳河濱)	
14	戶外活動介紹(腳踏車)	騎ubike探索城市(往大直方向)		

	15	戶外活動介紹(腳踏車)	騎ubike探索城市(往松山方向)
	16	戶外活動介紹(腳踏車)	騎ubike探索城市(往士林、社子島方向)
	17	影片欣賞	公視不去會死的他們2、心得分享
	18	成果驗收	成果回顧(分享上課點滴、體驗剪接成果影片)
備註	*課程進度視學生適應、天候及疫情調整		

多元選修課程

課程名稱	中文名稱	戶外探索(下)		
	英文名稱	Outdoor explore-2		
授課年段	高二	學分數		
課程屬性 (單選)	<input type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 跨領域/科目專題 <input type="checkbox"/> 跨領域/科目統整 <input type="checkbox"/> 實作(實驗) <input checked="" type="checkbox"/> 探索體驗 <input type="checkbox"/> 第二外語 <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 全民國防教育 <input type="checkbox"/> 職涯試探 <input type="checkbox"/> 通識性課程 <input type="checkbox"/> 大學預修課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求 <input type="checkbox"/> 其他 <u>商管類課程</u>			
	師資來源	<input type="checkbox"/> 校內單科 <input checked="" type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)		
課綱 核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解		
對應學群 (至少3最多6)	<input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 工程 <input type="checkbox"/> 數理化 <input type="checkbox"/> 醫藥衛生 <input type="checkbox"/> 生命科學 <input checked="" type="checkbox"/> 生物資源 <input checked="" type="checkbox"/> 地球環境 <input type="checkbox"/> 建築設計 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 社會心理 <input type="checkbox"/> 大眾傳播 <input type="checkbox"/> 外語 <input type="checkbox"/> 文史哲 <input checked="" type="checkbox"/> 教育 <input type="checkbox"/> 法政 <input type="checkbox"/> 管理 <input type="checkbox"/> 財經 <input checked="" type="checkbox"/> 遊憩運動			
學習評量				
學生圖像 (依校選填)	(不用填，各校的學生圖像不同)			
學習目標				
教學大綱 下學期	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	課程介紹	自我介紹、課程介紹	
	2	定向越野	定向越野介紹、裝備說明	
	3	定向越野	校園定向越野操作技巧	
	4	定向越野	校園定向越野實作1	
	5	定向越野	校園定向越野實作2	
	6	定向越野	校園定向越野實作3	
	7	定向越野	校園定向越野實作4	
	8	影片欣賞	公視不去會死的他們3、心得分享	
	9	散打	靶具介紹、拳法、腳法、步伐	
	10	散打	拳法、腳法、步伐	
	11	散打	拳法、腳法、步伐	
	12	散打	拳法、腳法、步伐	
	13	戶外活動介紹(腳踏車)	騎ubike探索城市(往關渡、淡水方向)	
	14	戶外活動介紹(腳踏車)	騎ubike探索城市(往大稻埕方向)	
	15	戶外活動介紹(腳踏車)	騎ubike探索城市(往松山方向)	
16	戶外活動介紹(腳踏車)	騎ubike探索城市(往松山方向)		

	17	影片欣賞	公視不去會死的他們3、心得分享
	18	成果驗收	成果回顧(分享上課點滴、體驗剪接成果影片)
備註	*課程進度視學生適應、天候及疫情調整		