

教育部 111 年度戶外教育基地學校

【一日至二日體驗活動教案】武陵高中

活動名稱 一	8 字風雲規畫與設計 第一階段天馬行空計畫撰寫	活動人數 乘載量	75 人
對應之 模組主題	門檻自主學習計畫撰寫	結合之 領域/科目	■語文（日語） <input type="checkbox"/> 英文 <input type="checkbox"/> 數學 ■社會 ■歷史 ■地理 <input type="checkbox"/> 公民 <input type="checkbox"/> 自然科學 ■生物 <input type="checkbox"/> 物理 <input type="checkbox"/> 化學 ■地球科學 ■藝術 ■綜合活動 ■生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 ■健康與體育
活動場地	※線上繳交	活動時數	1 日
活動目標	1.以繳交完成之順序作為優先錄取並使用校車之優先順序。 2.我校計畫，並不以體能為門檻篩選隊員，而是決心與學習動機，以上三份計畫，可以作為決心強弱之依據。		
活動教材	線上繳交之 google 教室		
活動流程 與步驟	1.自訂體能訓練計畫的落實。 2.七月份之後團練。 3.自主體能訓練的 google 教室共編檔案回報。 4.體能訓練後的計畫撰寫。 繳交三範疇計畫後至 7 月 24 日為設計期		
活動提醒 與建議	1.此活動屬於計畫之參加人員門檻 2.雖無安全性問題，但隨時需提供學生諮詢輔導機會。 3.每校對體能問題是否可以戶外活動的人選篩選機制，需自訂一套特色作法。		

附錄	 <p>每日自主體能訓練計畫撰寫+個人經歷, 4... 0/27 截止日期: 4月22日</p> <p>預計日期: 4月17日 (上次編輯時間: 4月17日)</p> <p>1. 每位隊員需撰寫自行填寫平日以及每週的自主體能訓練計畫, 期限為4/23日至6/24日, 三次假日自主計畫也列入其中。 2. 格式如附件, 撰寫完畢後傳回google 教室。 3. 自行撰寫的訓練必須有階段性, 三次假日機車聯人其中, 漸進式訓練, 每日每日可重覆, 可調整並增加強度的練習, 每日的體能訓練, 至少必須40分鐘。 4. 繳回後, 按照計畫實施, 周六周日除外, 每日到美國教室門口填寫手填檢核成果, 是否確實填寫, 將影響進度順位, 甚至是綜合評比的分數名單。 5. 各種複雜的訓練, 也可以算是自主體能訓練。 6. 未滿九分的同學, 直接把800字個人體能加列於表後, 九分以上同學也可填寫體能。 7. 此訊息已閱讀, 請認真收到, 再填寫並美術課課後。</p> <p>自主體能訓練計畫4月23... 未知的檔案</p> <p>5014環島隊自主學習計畫撰寫, CR, 截止日期: 4月14日</p>	<p>武陵高中戶外教育八字環島自主學習計畫書簡案 繳交日期111 年 4 月 22 日</p> <table border="1"> <tr> <td>學生</td> <td>班級</td> <td>座號</td> <td>姓名</td> </tr> <tr> <td>資料</td> <td>106</td> <td>4</td> <td>吳冠泓</td> </tr> </table> <p>學習主題: 以圖為鑑2 VTS計畫-八字環島的我見我思之 體能自主訓練 執行範疇: 自主訓練期/體能</p> <p>學習目標: (主語省略/動詞+受詞, 補充子句)1項(例: 認識自己的體能, 體能是前進的基本條件) 1. 利用出門前多按轉車, 藉此了解單車運作的原理和熟悉單車的操控, 用來面對環島時多變的路況和天氣狀況。 2. 訓練自己的肌力和體能, 面對山路崎嶇的路況, 用自己的力量爬上去。 3. 不斷的訓練和漸進訓練強度, 不僅僅是讓自己有足夠的肌耐力可以完成環島, 更是讓自己有更良好的心理素質和自信心, 不會輕易放棄。</p> <p>學習方法或策略概述: (匹配目標+概述)(例: 訂定體力自我突破計畫, 每天體能強度微增。) 1. 了解單車結構和物理運作, 自行動手去按轉單車的零件並組裝。 2. 自訂每週單車訓練, 將老師的要求連續三週到景點拍照, 並更加熟悉腳踏車運作。 3. 每日肌力和體能訓練, 每周微增。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>階</th> <th>日期</th> <th>實施內容與進度(預定)</th> <th>自訂檢核指標</th> <th>檢核</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>4/24 4/27</td> <td>每日慢跑操場, ubike取車, 肌力訓練</td> <td>每天慢跑3圈操場, 跳1000下繩, 智慧型手錶紀錄成果</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>4/28 4/30</td> <td>每日慢跑操場, ubike取車, 肌力訓練</td> <td>每天慢跑3圈操場, 跳1000下繩, 智慧型手錶紀錄成果</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>5/1 一週</td> <td>每日慢跑操場, ubike取車, 肌力訓練</td> <td>每天慢跑3圈操場, 跳1000下繩, 智慧型手錶紀錄成果</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	學生	班級	座號	姓名	資料	106	4	吳冠泓	階	日期	實施內容與進度(預定)	自訂檢核指標	檢核	1	4/24 4/27	每日慢跑操場, ubike取車, 肌力訓練	每天慢跑3圈操場, 跳1000下繩, 智慧型手錶紀錄成果		2	4/28 4/30	每日慢跑操場, ubike取車, 肌力訓練	每天慢跑3圈操場, 跳1000下繩, 智慧型手錶紀錄成果		3	5/1 一週	每日慢跑操場, ubike取車, 肌力訓練	每天慢跑3圈操場, 跳1000下繩, 智慧型手錶紀錄成果	
	學生	班級	座號	姓名																										
資料	106	4	吳冠泓																											
階	日期	實施內容與進度(預定)	自訂檢核指標	檢核																										
1	4/24 4/27	每日慢跑操場, ubike取車, 肌力訓練	每天慢跑3圈操場, 跳1000下繩, 智慧型手錶紀錄成果																											
2	4/28 4/30	每日慢跑操場, ubike取車, 肌力訓練	每天慢跑3圈操場, 跳1000下繩, 智慧型手錶紀錄成果																											
3	5/1 一週	每日慢跑操場, ubike取車, 肌力訓練	每天慢跑3圈操場, 跳1000下繩, 智慧型手錶紀錄成果																											
自主體能訓練計畫之撰寫	撰寫體能計畫之實例																													

活動名稱 二	8 字風雲實務與實施 第三階段 7/4 團練虎頭山	活動人數 乘載量	22 人
對應之 模組主題	正式田野教室	結合之 領域/科目	<p>■語文 (日語)</p> <p>□英文 □數學 ■社會</p> <p>■歷史 ■地理 □公民</p> <p>□自然科學 ■生物 □物理</p> <p>□化學 ■地球科學 ■藝術</p> <p>■綜合活動 ■生活課程 □科技</p> <p>■健康與體育</p>
活動場地	武陵校園至虎頭山	活動時數	1 日
活動目標	體能與團隊合作習性與養成與自我檢核。		
活動教材	團練與歷年活動手冊參考		
活動流程 與步驟	<p>1. 自訂體能訓練計畫的驗收。</p> <p>2. 全體領車與校園路面騎技練習。</p> <p>3. 坡度騎行要領訓練。</p> <p>4. 公路騎行要領訓練/修車實務。</p> <p>5. 多變天氣騎行要領訓練。</p>		

活動提醒 與建議	1.訂體能訓練計畫的驗收，時時要學生在線上教室繳交自我訓練進度。 2.領車與校園路面騎技練習，宜用假日與注意天候應變。 3.騎行要領訓練。選擇離校最近坡地練習時，也要注意車流量。 4.騎行要領訓練/修車實務。工具與交通指揮交管訓練與決斷力需具備。 5.天氣騎行要領訓練。應變計畫需要經驗。	
附錄		

活動名稱 三	8 字風雲結果與結論 第一階段成果報告撰寫	活動人數 乘載量	22 人
對應之 模組主題	圖像解析	結合之 領域/科目	<input checked="" type="checkbox"/> 語文（日語） <input type="checkbox"/> 英文 <input type="checkbox"/> 數學 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input checked="" type="checkbox"/> 歷史 <input checked="" type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input checked="" type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 物理 <input type="checkbox"/> 化學 <input checked="" type="checkbox"/> 地球科學 <input checked="" type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育
活動場地	線上撰寫	活動時數	1 日至 1 個月
活動目標	圖像解析-體能與團隊合作習性與養成與自我檢核的成果		
活動教材	團練與歷年活動手冊參考撰寫		
活動流程 與步驟	1.代表性學習成果圖像的挑選。 2.全體夥伴一同，對特定圖像做多元解析與整合。 3.線上繳交。 4.版面編輯。		

