

114 學年度臺東縣戶外教育及海洋教育中心

2-3 學校辦理戶外教育自主學習課程 成果報告

執行學校	年級	學生參與人數	教師人數
知本國中	八年級	43 人	5 人

一、計畫名稱：114 學年度【八年級】一日山野教育體驗活動校外教學計畫

二、活動日期：115. 4. 23

三、活動地點：嘉豐營地

四、活動流程：

時間	活動行程	單元介紹
08：20~09：00	啟程	前往嘉豐營區
09：00~10：00	相見歡	1. 介紹嘉豐營區環境 2. 講師介紹、破冰遊戲
10：00~12：00	認識高空繩索場	1. 繩索場設施介紹 2. 安全裝備介紹、穿著 3. 分組、上升確保系統練習
12：00~13：00	午餐含休息	享用午餐
13：00~15：00	體驗高空繩索場	1. 安全裝備穿著 2. 體驗高空獨木橋、巨人梯
15：00	分享、賦歸	學員總結分享、賦歸

五、活動紀錄：(至少 6 張，越豐富越好。)



說明：今日活動說明



說明：專注力活動



說明：講解裝備穿戴



說明：合作穿裝備-1



說明：合作穿裝備-2



說明：安全措施說明



說明：挑戰巨人梯-1



說明：挑戰巨人梯-2



說明：挑戰高空獨木橋-1



說明：挑戰高空獨木橋-2



說明：圍圈分享-1



說明：圍圈分享-2

六、學生回饋/成果：(文字記錄學生反應或是學生成果紀錄例如:學習單、小日記)

八年級戶外教育體驗心得作業

1. 今天我們進行了兩種高空設施體驗(獨木橋、巨人梯)，請問你參與了哪些？

A: 獨木橋、巨人梯。

2. 請參考下方情緒詞，寫出你在過程中曾有過的情緒。請寫出代號，並說明產生這些情緒的原因。(舉例：01 擔心，有點高，我擔心自己會掉下去)

- (1) 20 憂慮: 不知道隊友可不可以把我安全落地
- (2) 16 失望: 沒辦法達到自己的目標
- (3) 41 慌亂: 卡在梯上不知道怎麼落腳
- (4) 61 興奮: 短時間內就爬完獨木橋
- (5) 39 自責: 沒辦法幫隊友爬到第四梯
- (6) 68 輕鬆: 獨木橋很容易完成
- (7) 50 羨慕: 韓希聖武很容易就爬到巨人梯頂
- (8) _____
- (9) _____
- (10) _____

3. 你會想要嘗試、挑戰看看的原因是什麼？/你沒有想要嘗試、挑戰看看的原因是什麼？

獨木橋: 想試試自己可不可以克服恐懼的想法。

巨人梯: 想透過和隊友的配合達到自己的目標。

01 擔心	02 不安	03 恐懼	04 嫉妒	05 憎惡	06 怨恨	07 沮喪	08 消極
09 輕蔑	10 猜疑	11 煩躁	12 憤怒	13 緊張	14 失落	15 懊悔	16 失望
17 膽怯	18 驚嚇	19 害怕	20 憂慮	21 無力	22 無奈	23 無助	24 無能
25 鬱悶	26 羞愧	27 焦慮	28 難堪	29 害羞	30 忐忑	31 委屈	32 生氣
33 困惑	34 愁苦	35 詫異	36 氣餒	37 自責	38 難過	39 愧疚	40 可憐
41 慌亂	42 惶恐	43 痛苦	44 悲傷	45 自卑	46 彘扭	47 受傷	48 討厭
49 矛盾	50 羨慕	51 無所適從					
52 好奇	53 開心	54 喜悅	55 滿足	56 舒服	57 愉快	58 祥和	59 平靜
60 得意	61 興奮	62 自信	63 幸福	64 高興	65 快樂	66 熱情	67 開朗
68 輕鬆	69 甜蜜	70 陶醉	71 激動	72 從容	73 雀躍	74 昂揚	75 爽快
76 驕傲	77 舒坦	78 安心	79 如釋重負	80 充滿希望			

4. 請寫出昨天一整天活動中，你獲得的三個學習。(請完整描述，並說明原因)

- (1) 若一直不敢踏出那一步,永遠不會達到目標。
- (2) 如果只有自己努力,不可能會達到目標,要懂得和伙伴合作。
- (3) 不要只會看成果,成果只是經過其他人的努力付出。

5. 經過這次的經驗及看見，下次當你還有機會挑戰的時候，你會想要跟那個擔心、害怕的自己說什麼？做好自己該做的,相信隊友能幫助到你。

八年級戶外教育體驗心得作業

1. 今天我們進行了兩種高空設施體驗(獨木橋、巨人梯)，請問你參與了哪些？

兩種都有參與

2. 請參考下方情緒詞，寫出你在過程中曾有過的情緒。請寫出代號，並說明產生這些情緒的原因。
(舉例：01 擔心，有點高，我擔心自己會掉下去)

- (1) 13 緊張，爬獨木橋怕沒抓好
- (2) 30 忐忑，爬上獨木橋但不知道怎麼往前走
- (3) 27 焦慮，下面的隊友都在笑，有點不相信隊友
- (4) 62 自信，導師和隊友鼓勵我讓我有自信的往前走
- (5) 56 舒服，走到指定地點等對面的同學來
- (6) 78 安心，對面的人不敢走，只能我先下去
- (7) 到了地面鬆了一口氣
- (8)
- (10)

緊張感也慢慢消失

3. 你會想要嘗試、挑戰看看的原因是什麼？/你沒

有想要嘗試、挑戰看看的原因是什麼？

獨木橋：這是我第一次爬獨木橋，因為隊友的鼓勵，我有動力往前走。這一次的戶外教育，給我白天的挑戰很多，得到白天的成就感。
巨人梯：我覺得爬人梯適合我挑戰(很多)，因為要隊友配合，才能爬上去，希望有機會可以再挑戰。

01 擔心	02 不安	03 恐懼	04 嫉妒	05 憤恨	06 怨恨	07 沮喪	08 消極
09 輕蔑	10 猜疑	11 煩躁	12 憤怒	13 緊張	14 失落	15 懊悔	16 失望
17 膽怯	18 驚嚇	19 害怕	20 憂慮	21 無力	22 無奈	23 無助	24 無能
25 鬱悶	26 慚愧	27 無感	28 難堪	29 害羞	30 忐忑	31 委屈	32 生氣
33 困惑	34 愁苦	35 詫異	36 氣餒	37 自責	38 難過	39 愧疚	40 可憐
41 混亂	42 惶恐	43 痛苦	44 悲傷	45 自卑	46 彘扭	47 受傷	48 討厭
49 矛盾	50 羨慕	51 無所適從					
52 好奇	53 開心	54 喜悅	55 滿足	56 舒服	57 愉快	58 祥和	59 平靜
60 得意	61 興奮	62 自信	63 幸福	64 高興	65 快樂	66 熱情	67 開朗
68 輕鬆	69 甜蜜	70 陶醉	71 激動	72 從容	73 雀躍	74 昂揚	75 爽快
76 驕傲	77 舒坦	78 安心	79 如釋重負	80 充滿希望			

4. 請寫出昨天一整天活動中，你獲得的三個學習。(請完整描述，並說明原因)

- (1) 爬人梯我學到了互相配合分工，因為跟隊友配合才能爬上塔。
- (2) 獨木橋我學到勇敢向前，因為隊友的鼓勵，我才充滿了自信。
- (3) 隊友在爬獨木橋的時候我在下面當確保的人員，我學到怎麼讓隊友相信我。

5. 經過這次的經驗及看見，下次當你還有機會挑戰的時候，你會想要跟那個擔心、害怕的自己說什麼？

如果下一次還有機會再來挑戰我會鼓勵害怕的自己，讓自己勇敢、自信。

八年級戶外教育體驗心得作業

1. 今天我們進行了兩種高空設施體驗(獨木橋、巨人梯)，請問你參與了哪些？

獨木橋

2. 請參考下方情緒詞，寫出你在過程中曾有過的情緒。請寫出代號，並說明產生這些情緒的原因。
(舉例：01 擔心，有點高，我擔心自己會掉下去)

- (1) 01 擔心，一開始沒輪到我的時候我覺得很高，怕會做(任)
- (2) 03 恐懼，在我當確保員的時候我知道下一個上去的人就是我，而當確認上面的人心定還在熱氣下就要換我了。
- (3) 11 煩躁，當上的時候太高，被曬到都不想說話。
- (4) 13 緊張，從梯橋上去的時都在想完了，我為什麼要上來
- (5) 14 害怕，直到我踏到獨木橋，我看到下面超級高，根本不動
- (6) 23 無助，當我忍往前走一步就覺得我快掉下去了，掙扎很久。
- (7) 53 開心，玩了一個早上終於停了
- (8) 55 滿足，吃錢以後睡覺時間躺到睡覺
- (9) 77 舒適，在下降的過程中我知道我已經成功，到地板
- (10) 78 安心，從獨木橋下來碰那一刻我知道我完

3. 你會想要嘗試、挑戰看看的原因是什麼？/你沒有想要嘗試、挑戰看看的原因是什麼？

獨木橋：國小的時候有來過，那個時候玩過還蠻好玩的

巨人梯：我沒有玩這個，因為我看他們玩這個，如果還要很有默契，我覺得我沒辦法

01 擔心	02 不安	03 恐懼	04 嫉妒	05 憎惡	06 怨恨	07 沮喪	08 消極
09 輕蔑	10 猜疑	11 煩躁	12 憤怒	13 緊張	14 失落	15 懊悔	16 失望
17 膽怯	18 驚嚇	19 害怕	20 憂慮	21 無力	22 無奈	23 無助	24 無能
25 鬱悶	26 懶惰	27 焦慮	28 難堪	29 害羞	30 忐忑	31 委屈	32 生氣
33 困惑	34 愁苦	35 詫異	36 氣餒	37 自責	38 難過	39 愧疚	40 可憐
41 慌亂	42 惶恐	43 痛苦	44 悲傷	45 自卑	46 别扭	47 受傷	48 討厭
49 矛盾	50 羨慕	51 無所適從					
52 好奇	53 開心	54 喜悅	55 滿足	56 舒服	57 愉快	58 祥和	59 平靜
60 得意	61 興奮	62 自信	63 幸福	64 高興	65 快樂	66 熱情	67 開朗
68 輕鬆	69 甜蜜	70 陶醉	71 激動	72 從容	73 從容	74 昂揚	75 爽快
76 驕傲	77 舒適	78 安心	79 如釋重負	80 充滿希望			

4. 請寫出昨天一整天活動中，你獲得的三個學習。(請完整描述，並說明原因)

- (1) 我學到如何正確的穿裝備和跟我一起穿的人分工，因為獨自一個人是沒有辦法穿上的
- (2) 有些事要先試過才知道自己做不做的到，像我本來很怕走獨木橋，但我還是克服了
- (3) 當我是確保員的時候要專一看上面的人，不能一直分心，因為上面的人安全在我的手

5. 經過這次的經驗及看見，下次當你還有機會挑戰的時候，你會想要跟那個擔心、害怕的自己說什麼？

都先試試看再考慮還要不要玩，只有做過才知道自己後不後悔。

八年級戶外教育體驗心得作業

1. 今天我們進行了兩種高空設施體驗(獨木橋、巨人梯)，請問你參與了哪些？

獨木橋、巨人梯。

2. 請參考下方情緒詞，寫出你在過程中曾有過的情緒。請寫出代號，並說明產生這些情緒的原因。

(舉例：01 擔心，有點高，我擔心自己會掉下去)

- 獨木橋 (1) 安心，只要不往下看，心情就會慢慢穩定。
 (2) 專心，每一步都在控制自己身體的平衡。
 (3) 怕亂，每走一步就叫下面的幫我拉緊繩子。
 (4) 羨慕，為什麼有的女生都可以冷靜的走完。
 (5) 堅定，注意力放在前方一步一步的完成。
- 巨人梯 (6) 怕驚，一開始看到那麼高又間距很大的梯
 子，覺得幾乎不可能完成。
 (8) 自信，跟著隊友互相攙扶順利往上爬。
 (9) 自責，個上去沒多久就沒力，又看到隊友拉著我，又爬不上來的無助感。

3. 你會想要嘗試、挑戰看看的原因是什麼？/你沒有想要嘗試、挑戰看看的原因是什麼？

獨木橋：看看自己能不能像別人一樣勇敢。

巨人梯：很喜歡團結合作的感覺，雖然只爬了一層。

(10) 感謝，好不容易完成降下來的那一刻好想哭。

01 擔心	02 不安	03 恐懼	04 嫉妒	05 憤恨	06 怨恨	07 沮喪	08 消極
09 輕蔑	10 猜疑	11 煩躁	12 憤怒	13 緊張	14 失落	15 懊悔	16 失憶
17 膽怯	18 驚嚇	19 害怕	20 憂慮	21 無力	22 無奈	23 無助	24 無能
25 鬱悶	26 傷愧	27 焦慮	28 難題	29 害羞	30 忐忑	31 委屈	32 生氣
33 困惑	34 愁苦	35 詫異	36 驚訝	37 自責	38 難過	39 愧疚	40 可憐
41 慌亂	42 惶恐	43 痛苦	44 悲傷	45 自卑	46 警扭	47 受傷	48 討厭
49 矛盾	50 羨慕	51 無所適從					
52 好奇	53 開心	54 喜悅	55 滿足	56 舒服	57 愉快	58 祥和	59 平靜
60 得意	61 興奮	62 自信	63 幸福	64 高興	65 快樂	66 熱情	67 開朗
68 輕鬆	69 甜蜜	70 陶醉	71 激動	72 從容	73 雀躍	74 昂揚	75 爽快
76 驕傲	77 舒坦	78 安心	79 如釋重負	80 充滿希望			

4. 請寫出昨天一整天活動中，你獲得的三個學習。(請完整描述，並說明原因)

(1) 自我突破，知道自己是敢面對恐懼、勇敢的人。

(2) 團隊信任，相信隊友，願意把性命交給隊友。

(3) 忍受折磨，獨木橋一爬上去害怕的是不能馬上下來的，所以必須要堅持到底才有幸去脫困。

5. 經過這次的經驗及看見，下次當你還有機會挑戰的時候，你會想要跟那個擔心、害怕的自己說什麼？
 當我害怕想放棄時，要記得自己上次是怎麼撐過去的。

七、教師針對此路線的回饋與建議：

活動最後的圍圈反思，效果不是很好。學生對於表達分享的意願不高、零零落落，因此在課程結束後，設計了反思學習單作為學生回家作業。後來看到學生根據提問，依序爬梳自己的心情與學習，書寫內容滿不錯的。建議下次不一定需要圍圈分享，可以透過反思學習單，之後再公告與全校同學們分享也是一種方法。