

# 114 學年度臺東縣戶外教育及海洋教育中心

## 2-3 學校實施戶外教育成果報告

執行學校	年級	學生參與人數	教師人數
大坡國小	六年級	2人	4人

一、計畫名稱：大坡畢業單車成長營

二、活動日期：115.05.12~115.05.15

三、活動地點：池上-台東-綠島

四、活動流程

日期	時間	活動內容	備註
第一天 5/12 (二)	07:40~08:10	教育準備(8:00 出發)	整裝待發、交通安全教育
	08:10~08:30	池上福德宮	祈求平安活動
	08:30~09:30	關山親水公園(水圳文化)	池上-關山親水公園
	09:30~10:30	池上-鹿野	經台九線
	10:30~12:00	武陵外役監獄	休息、學生解說及參觀
	12:00~13:00	午餐-李伯伯食堂	
	13:00~14:00	鹿野-初鹿	休息點:7-11 花路米門市
	14:00~15:00	初鹿-臺東市	休息點:全家初鹿門市 / 綠色隧道
	15:00~15:30	福美海景度假民宿	
	15:30~17:00	台東市湧泉運動公園	
	17:00~17:30	福美海景度假民宿	騎乘分享及錄製
	17:30~18:30	晚餐-鄰家蒸餃	
	18:30~19:30	台東觀光夜市	
	19:30~	福美海景度假民宿	盥洗、住宿、養精蓄銳、恢復體力
第二天 5/13	07:00~07:50	整裝待發、早餐	整理行李裝備、起床盥洗、行李寄放民宿

(三)	07:50~08:20	前往富岡漁港	
	08:20~09:20	單車檢整及上船	上下船準備
	09:20~10:30	海上風光	9:30 出發
	10:30~11:00	下船及準備	
	11:00~12:30	綠島單車挑戰	沿路各景點介紹
	12:30~14:00	午餐-羅師傅	
	14:00~18:00	公館國小獨木舟體驗課程	海洋教育課程/17:00 沖洗、休息
	18:00~19:30	晚餐-悟饗便當	
	19:30~20:00	綠島島海很藍	騎乘分享及錄製
	20:00~		盥洗、住宿、養精蓄銳、恢復體力
	第三天 5/14 (四)	07:00-8:00	晨喚、早餐
08:00-09:00		浮潛	海洋教育課程
09:00-10:00		綠島島海很藍	沖洗、休息
10:00-12:00		綠島單車挑戰	沿路各景點介紹
12:00-13:00		午餐-羅師傅	
13:00-14:30		單車檢整及上船	上下船準備
14:30-15:30		海上風光	14:30 回程
15:30-16:00		富岡-臺東市	
16:00-19:00		自行烹煮(好室包棟民宿)	外出採買準備晚餐
19:00~19:30		好室植感包棟民宿	騎乘分享及錄製
19:30~			盥洗、住宿、養精蓄銳、恢復體力
第四天 5/15 (五)	06:30~07:30	整裝待發、早餐	整理行李裝備、起床盥洗
	07:30~09:00	臺東市-鹿野	休息點:鹿鳴春休息站
	09:00~10:00	鹿野-新元昌	
	10:00~12:30	新元昌紅茶產業文化館	採茶、擂茶、炒茶體驗
	12:30~13:30	午餐- 田媽媽	
	13:30~14:30	鹿野-關山	休息點:關山米國學校
	14:30~15:30	關山-池上	感恩活動圓滿-福德宮
	15:30	大坡國小	歡迎車隊回歸及合照
	16:00~	滿載而歸	放學

五、活動紀錄：(至少 6 張，越豐富越好。)



說明：出發前，全校一起為畢業生加油打氣



說明：關山自行車道



說明：武陵外役監獄



說明：學生出發前做足準備，導覽給師長聽



說明：已完成 1/8 的行程，繼續朝台東前進



說明：迎來今天的大挑戰-龍過脈



說明：坐船出發去綠島囉



說明：抵達白色恐怖人權紀念館



說明：觀察以前政治犯坐牢生活的情形



說明：根據學習單尋找有關人權紀念館的知識



說明：獨木舟體驗課程-老師與學生的競賽



說明：獨木舟體驗課程



說明：今日目標—綠島燈塔



說明：成功抵達綠島燈塔



說明：浮潛課程，熱情的觀光客為我們加油打氣



說明：第一次浮潛有點新鮮、有點害怕



說明：為了展現廚藝，出發前在家苦練許久



說明：平常都有幫媽媽切菜，難不倒我



說明：終於要回家了，終極挑戰-大上坡



說明：休息是為了走更長的路，我先牽一段



說明：新元昌紅茶產業文化館-炒茶體驗



說明：新元昌紅茶產業文化館-採茶體驗



說明：最後一段路下雨了，咬牙撐下去



說明：平安抵達，感謝師長一路陪同，完成旅程

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)

六年級畢業單成長營—認識台東武陵外役監獄學習單

姓名: 陳宇軒 日期: 112/8/10

一、基礎認識(請填寫或勾選)

1. 武陵外役監獄位於: 台東市

2. 什麼是「外役監」?(請勾選)

完全沒有管理的地方

收容表現良好,可以外出工作的受刑人

只有警察住的地方

3. 外役監的收容人平常會做什麼?(可複選)

農作(種菜、種水果)  工廠工作  完全不工作

二、比較思考(請完成表格)

項目	一般監獄	外役監獄
管理方式	<u>非常嚴格</u>	<u>相對寬鬆</u>
是否可外出	<u>不可</u>	<u>可以</u>
生活內容	<u>只有吃飯睡覺</u>	<u>可以工作,可以運動</u>

哪一種比較像是在為回到社會做準備?

三、在地連結(簡答)

為什麼台東會有外役監獄?你覺得原因可能是什麼?

地處偏遠,人口稀少,所以不需要太多警力。

外役監獄對社會有什麼幫助?(至少寫一點)

幫助找到工作。

價值判斷,請圈選並說明原因:

得讓受刑人外出工作是好的嗎?  是  不是

1: 因為可以讓受刑人重新開始。

---

六年級畢業單成長營—台東武陵外役監獄參觀學習單

一、初探武陵(行前/觀察紀錄)

1. 提到「監獄」,你腦海中出現的畫面是什麼?來到武陵外役監獄,你看到的景象又是什麼?請用三個形容詞描述兩者間的差異。

傳統監獄(想像)	武陵外役監獄(觀察)
1. 高牆 2. 有犯人看守 3. 有犯人	1. 有咖啡香 2. 有咖啡 3. 有犯人

為什麼武陵外役監獄沒有圍牆?  
因為這裡的犯人犯罪比較輕,所以不需要圍牆。

二、生活與產業(深度探索)

1. 武陵外役監獄以生產武陵咖啡及故山豬聞名。請觀察或訪問工作人員,完成下表:

1. 特色特產	<u>咖啡、山豬</u>
2. 生產流程	<u>咖啡採收、烘焙</u>
3. 學習技能:學員在參與生產的過程中,除了賺取勞務金,還學到了哪些「軟實力」?(如:耐心、團隊合作等)。	

2. 這裡的自然環境非常優美,你認為讓受刑人在大自然中勞動,對於心理健康與性格改變是否有幫助?為什麼?  
是,因為工作環境優美,可以放松心情。

三、社會連結-標籤與偏見(反思與回饋)

1. 社會大眾常對受刑人貼上標籤。在參訪完武陵後,你的看法是否有改變?「犯過錯的人,是否值得擁有第二次在優美環境中重新開始的機會?」請寫下你的看法。  
是,因為每個人都會犯錯。

2. 我是武陵代言人:如果今天你要向遊客介紹武陵外役監(或其附設的歐式咖啡館),你會如何推廣這裡的特色?  
這裡的咖啡好喝,山豬很好吃。

說明: 活動前與活動中事先認識武陵外役監獄, 透過查找資料及課堂討論完成學習單。

<p>照片說明:</p>  <p>學習紀錄</p> <p>1. 我在這裡看到什麼? <u>許多養豬的設備和豬的糞便。</u></p> <p>2. 我學到的重要事情是 <u>豬的糞便和咖啡。</u></p> <p>3. 讓我印象最深刻的是 <u>監獄能拍照, 訪客人員有很多不能說的, 他們的射台比較特別。</u></p>	<p>台東武陵外役監獄</p> <p>照片說明:</p>  <p>學習紀錄</p> <p>1. 我在這裡看到什麼? <u>咖啡廳, 有監獄的影片, 還有許多禁止受刑人。</u></p> <p>2. 我學到的重要事情是 <u>這裡的咖啡有烤咖啡和咖啡, 是他們自己做的。</u></p> <p>3. 讓我印象最深刻的是: <u>這裡的餅乾很好吃, 我最喜歡吃這裡的餅乾。</u></p>
---	--

說明: 活動當天實際觀察與訪談, 並化身導覽人員為師長介紹。



單車成長筆記 (第二天)

綠島的環島公路雖然不長，但坡度起伏不小，挑戰著我們的耐力。

1. 流汗的味道：今天的太陽與坡道，跟昨天的關山、鹿野相比，哪一個讓你覺得挑戰性更高？為什麼？
2. 跳島的感動：從台東搭船來到綠島，換上單車開始環島，這中間你的心情轉折是什麼？
3. 畢業前的期許：再過不久就要畢業了，這兩天的單車旅程中，你覺得自己最大的「成長」是什麼？

我的心得感想：

我今天騎來綠島的這一段路，我覺得和昨天相比，今天的比較輕鬆，騎綠島的這一段路我從一開始的興奮變成難受，堅持到底。

國小六年級畢業單車成長營：第三天學習單

班級：六甲 姓名：劉鈞 座號：1 日期：2026年5月14日

海洋與餐桌的對話


- 第一站：【浮潛探索】— 潛入太平洋的玻璃鞋
- 在浮潛時，你觀察到的海底世界與在岸上看有什麼不同？請描述一種你看到的魚類或珊瑚（顏色、形狀），並說說當你身體漂浮在海面上時，心裡的感覺是什麼？
  - 答：在上面感覺很淺，跳下去才發現其實很深，小丑魚牠的顏色是鮮豔的，我覺得很好玩。
- 第二站：【環島路程】— 逆風與坡道的試煉
- 今天的騎乘路程中，哪一個路段讓你覺得最辛苦？當時你的身體有什麼感覺（例如：大腿酸痛、呼吸急促）？最後你是靠著什麼動力抵達目的地的？
  - 答：從漁港騎來民宿的那一段路，最後我靠著更著勁騎回去。
- 第三站：【小小廚神】— 今天的菜餚我作主
- 請介紹一道今天你參與製作（或印象最深）的菜餚。這道菜裡面有哪些食材？在烹飪過程中，哪一個步驟最不容易（例如：切菜、生火、調味）？
  - 答：菜名：肉燥飯
  - 心得：我覺得的時候很辛苦，因為油會一直噴出來。

說明：成長營每天晚上完成單車筆記與騎乘感想錄製

畢業單車成長營歷程 (騎乘挑戰) Day 4

<p>照片說明：</p> 	<p>學習紀錄</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 騎乘的路線或距離： 公車騎座里子合的外坡</li> <li>2. 遇到的困難： 上坡超抖</li> <li>3. 我怎麼克服： 從下來用牽的後來用專心的心騎上去，同學、老師</li> </ol>
---	---

畢業單車成長營歷程 (騎乘挑戰) Day 1

<p>照片說明：</p> 	<p>學習紀錄</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 騎乘的路線或距離： 到車修店(武陵路)騎</li> <li>2. 遇到的困難： 長上坡</li> <li>3. 我怎麼克服： 硬撞上去</li> </ol>
--	--

說明：完成騎乘挑戰學習紀錄

單車成長筆記

這趟旅程不只是騎車，更是與自己對話的過程。請用 100 字左右分享你的心情：

1. 最深刻的一段路：是上坡時的汗水，還是下坡時迎面而來的涼風？
2. 團隊的力量：當同學互相加油或體力不支時，你們是怎麼互相幫助的？
3. 給自己的一句話：恭喜你完成第一天的挑戰，你想對努力騎完全程的自己說什麼？

我的心得感想：

我今天騎來台東路上我最印象深刻的一段路是音韻脈，因為那一段路的上坡很長而且會一直彎來(過去)，讓我騎得很辛苦，然後我們在馬奇上坡的時候我們一直在問對方你不要用牽的，然後在問的就已經騎完上坡了，我希望明天可以馬奇得更爽快。

榮耀時刻：我的單車畢業證書

恭喜你！完成了四天三夜的單車成長營。這不僅是一次旅行，更是一場成年禮。

1. 突破自我：這四天中，你原本以為自己做不到，最後卻完成的一件事是什麼？
2. 最重要的夥伴：這一路上，是誰在你最累的時候拉你一把，或是給予你鼓勵？請寫下對他的感謝。
3. 給未來的自己：當你領到畢業證書，進入國中遇到困難時，這趟單車旅程的什麼經驗可以鼓勵你堅持下去？

我的終極心得感悟：

在這四天當中我原本以為，去台東跟路上的上坡我會下來用牽的，但是沒想到我竟然直接馬奇上去沒有用牽的，我覺得當我領到畢業證書，進入國中遇到困難時，這趟單車長程讓我學到要堅持不放弃的經驗，以讓堅持下

說明：終極心得感悟

## 七、教師針對此路線的回饋與建議：

### (一) 成效評估與核心素養落實

1. 深化海洋教育與人權歷史教育：本次路線安排延伸至綠島，讓學生不僅能在公館國小體驗獨木舟與浮潛，親身體會海洋生態之美與親水技能，更透過參訪白色恐怖綠島紀念園區，將教科書中的歷史轉化為具體的人權與生命教育，對畢業生而言具有深遠的啟發意義。
2. 鍛鍊堅韌品格與自主能力：從池上出發沿台九線南下，歷經龍過脈等長距離與上下坡的單車挑戰，極大程度地考驗了學生的毅力。僅 2 位的畢業生在 4 位教師的陪伴引導下，學會互相扶持、調配體力，並在每日行程後進行「騎乘分享及錄製」，有效落實了自主學習與反思的核心素養。
3. 結合地方產業與文化認同：行程後段安排至鹿野新元昌紅茶產業文化館進行採茶、播茶等傳統製茶體驗，讓學生在體能挑戰之餘，也能深度認識台東在地茶葉文化與常民經濟，增進對家鄉產業的認同感。

### (二) 針對路線與活動之具體建議

1. 交通與安全調度：單車路線行經台九線（如初鹿、綠色隧道等路段）車流量較大且車速較快，未來若再次辦理，建議維持高師生比（或邀請家長志工協助），並確實做好前後導車的交通維護。此外，往返綠島的交通船易受東北季風或風浪影響，建議未來的活動期程中，需準備好因風浪停航時的本島備案行程（B 計畫）。
2. 體能前置訓練：此路線兼具長途公路騎乘與島嶼單車起伏地形，難度不低。建議在出發前 1-2 個月，可在學校周邊（如池上、關山自行車道）安排 2 至 3 次的漸進式中長途體能與上下坡控車訓練，能讓學生的騎乘過程更加安全與順暢。
3. 海洋教育防護裝備：綠島浮潛與獨木舟體驗深受學生喜愛，未來辦理相關水域活動時，除協同當地專業教練與救生員外，建議校方可統一規範或準備防曬（或水母衣）等防護裝備，避免學生曬傷，並提升整體水域活動的安全係數。