

臺東縣 vusam 文化實驗小學 109 學年度第二學期 milingam 溯溪課程設計教案

設計者：洪偉文

日期：110 年 5 月 17 日

課程名稱		大竹高溪探索溯溪	年級	一到六年級	節數	4 節
設計理念 (在自發、互動、共好層次的價值定位)		1. 大竹高溪探源:溯溪安全影片及裝備介紹。 2. 大手牽小手:行前教育團隊的重要性。 3. 河川好風光:克服困難勇往直前探源，欣賞美景及比較差異。				
本教育階段 領綱核心素養		總綱素養	領綱素養			
		EA2 系統思考與解決問題 EB1 符號運用與溝通表達 EC2 人際關係與團隊合作	生 EA2 學習各種探究人、事、物的方法並理解探究後所獲得的道理，增進系統思考與解決問題的能力。 社 EB1 透過語言、文字及圖像等表徵符號，理解人類生活的豐富面貌，並能運用多樣的表徵符號解釋相關訊息，達成溝通的目的，促進相互間的理解。 社 EC2 建立良好的人際互動關係，養成尊重差異、關懷他人及團隊合作的態度。			
學習重點	學習表現	生 2-I-3 探索生活中的人、事、物，並體會彼此之間會相互影響。 社 3d-II-3 將問題解決的過程與結果，進行報告分享或實作展演。 社 3c-III-2 發揮各人不同的專長，透過分工進行團隊合作。				
	學習內容	生 B-I-3 環境的探索與愛護。 社 Ab-II-1 居民的生活方式與空間利用，和其居住地方的自然、人文環境相互影響。 社 Dc-III-1 團體或會議的運作可以透過成員適切的討論歷程做出決定。				
學習目標 學生學習層次		知識：探索對溪中不同的地形地貌。 能力：運用各種方法完成溯溪的挑戰。 態度：能在溯溪活動中珍惜生態資源與展現環境保護情懷。				
架構脈絡		第一章節→ 大竹高溪探源:溯溪安全影片及裝備介紹。	能了解河流的危險與安全保護			
		第二章節→ 大手牽小手:行前教育團隊的重要性。	分工合作，瞭解團隊合作的好處			
		第三章節→ 河川好風光:克服困難勇往直前探源，欣賞美景及比較差異。	克服困難外，並可以欣賞美景比較			
學習活動			時間	教學資源	學習評量	
第一節:大竹高溪探源 <b>【引起動機】</b> 詢問學生漁獵祭會想到什麼？想必同學的回答中一定有游泳、玩水等方式，然後引導到，請問學生：「有什麼活動，結合了親水活動和登山、攀岩活動？」想必有同學一定會回答到今日的主題『溯溪』，是的，很好，詢問學生對溯溪的印象是什麼？ <b>【發展活動】</b> 請問同學：「什麼是溯溪？」想必答案一定頗多，在同學們回答之後，開始介紹何謂『溯溪』？讓同學們有基礎的認知。			40 分鐘		講述問答	

溯溪一詞的由來是來自於日本，臺灣人則將溯溪做字面翻譯成 River Tracing。在溯溪過程中，溯行者須借助一定的裝備，其中經歷涉溪、攀瀑、橫渡、垂降及深潭跳水，充滿了挑戰性。溯溪是團隊的活動，在活動中需要同伴之間的相互配合、幫忙，展現團隊合作精神，在合格溯溪教練的帶領下，讓參與者透過各種地形關卡學習團隊的凝聚力，在過程中得到克服困難後的成就感和自信心。

為什麼發展出溯溪呢？當傳統登山路線已經幾近完全開發，總是會有人想要走出不同的路，更具挑戰性、更具開創性，很自然地就想到了改從溪谷而上。但是想從溪谷上溯源頭真的是困難重重，有深潭、有激流、有巨石、有瀑布，溯到源頭之後，還要想辦法上切到稜線或山頭，通常這指的是要自己在山壁上開路。因此一個專業溯溪隊伍真的是要十八般武藝樣樣精通，泳技、繩索技術、攀登裝備、登山技能、攀岩能力樣樣要具備才有辦法完成。當然其中最重要的是——團隊合作，溯溪過程中相當依賴隊友之間的相互扶持，攻擊手需要有人確保，不然有可能一失足成千古恨，所以溯溪不是一個人的運動，而是團隊運動，是靠一組人馬去達成一個共同目標。何謂體驗溯溪？真正的溯溪相當辛苦，需要具備良好的體能及技術，要背負十幾公斤的裝備走個三、五天，要在原始山林裡上上下下，自己開路，要露宿在腹地狹小的溪谷裡。但溯溪過程中有許多好玩的元素，如攀瀑、跳水、垂降、滑水道、沖瀑、泳渡等等。溯溪體驗行程就是把這些元素抓出來，濃縮在一日行程之中，讓一般大眾也能夠體驗溯溪的趣味。炎炎夏日，這真是最好的活動，可以清涼玩水，還可以增進夥伴情誼。坊間開的溯溪體驗行程地點，通常會是交通易達性高的地方，隊伍好入好出(有山路可走)，溯溪路程大多只有數百公尺(溪裡的一公里很長)，難度也不會太高，一般無經驗的大眾也都可以參與。

行前會議：

1. 以網路線上方式講述溯溪安全。
2. 以網路線上方式講解裝備介紹。

第二、三、四節

【活動一】：

1. 大手牽小手：分組並分工了解團隊合作的重要性。
2. 團康活動：溯溪前熱身，以免造成身體受傷。

【活動二】：溯溪活動：

1. 分組前進：溯溪分組，每位學生皆了解自己的定位跟工作。  
高年級工作：組長，負責引導及協助低年級。  
中年級工作：自我安全保護，並跟隨高年級的學長引導低年級。  
低年級工作：聽從老師及高年級組長的引導，完成任務。
2. 拉繩渡河：  
在較陡峭或深的河流，進行拉繩索，以便前進。
3. 淨溪活動：

120 分  
鐘

小組討論  
實際體驗

<p>「溪守同心 守護河川」活動，除了宣導垃圾不落溪的生活態度，更希望透過實際參與活動，親身感受河川垃圾的嚴重性、了解保護環境的重要性。</p>			
--	--	--	--

學習檢核：

表現檢核			評量方式	補救方式
知識	低	能知道河流上中下游的地形樣貌。	口頭評量	簡報資料補充
	中	能說出河流上中下游的地形特徵。	口頭評量	簡報資料補充
	高	能知道在河流上游地形的危機。	口頭評量	簡報資料補充
能力	低	能在老師與學長協助下完成溯溪任務。	實作評量	學校模擬
	中	能在教練的指導下自行完成溯溪任務。	實作評量	學校模擬
	高	能幫助中低年級克服難關完成溯溪。	實作評量	學校模擬
態度	低	能在溯溪時欣賞河流自然之美	實作評量	簡報資料補充
	中	能在溯溪時，珍惜生態資源	實作評量	簡報資料補充
	高	能在溯溪時，有環境保護情懷	實作評量	學校生活情境教學

追蹤活動實施效益

透過活動結束後的心得撰寫，可以瞭解學生對於本次活動的想法、心得、收穫、建議，並可藉由觀察，瞭解學生是否能將團隊合作、相互扶持的精神實踐於生活中；對於學生的相關想法、建議，亦可以評估是否可以融入於教學活動中，讓教學和活動更臻於完善，讓學生更收穫滿滿。

省思

這個課程，期望能給學生們帶得走的能力，包含讓學生們瞭解自己的體適能狀況、培養學生們規劃從事安全的休閒活動、讓學生們擁有安全從事水上活動的知識、技巧和能力；但是能真正到溪流參與溯溪活動的學生真的是少數！盼望這樣的教育能向下紮根、持續進行，慢慢將成果累積，而不是只有一小撮族群從事而已。

成果照片



溯溪安全影片



溯溪安全影片



裝備介紹



裝備介紹



溯溪活動



溯溪活動