

「悠遊山林間 徜徉田野情」

--愛運動、愛山野、愛台灣的中湖小尖兵

(一) 課程緣起

本校因緊鄰鶯歌山林，自然資源豐富，山林步道距離本校皆在 2 公里內，為了讓學生深入體驗地方步道生態特色，進而對家鄉產生認同，甚至成為生態環境保護的尖兵。多年來本校持續有班級進行山林田野的體驗活動，自 101 學年起更是經課程發展委員會通過，山林田野教育成為本校之校本課程，全面推廣體驗活動。近幾年來，中湖國小就憑藉著這樣的環境優勢，配合校內教師的專長，整合社區人力、物力的資源發展出「山野教育特色課程」。

悠遊山林間 徜徉田野情

		
山林探索社團學生 山野教育課程 10周20堂課實施 鶯歌山林步道群	2~4年級學生 山野活動體驗 (融入健體領域) 學期末實施 鶯歌山林步道群	5~6年級學生 山野教育課程 (融入健體、綜合領域) 整學期實施 1.登鶯歌最高峰 2.東滿步道健行 3.合歡山主峰

(二) 課程特色

1. 課程在地化--善用學校周邊山野地形，推廣環境及鄉土教育

課程以學校所在周遭的郊山為主要的活動場域，再擴及附近的中級山及高山，如此由近而遠的認識自己的家鄉，對學生而言是最有感覺的。

2. 課程統整化—融入環境、綜合、社會、自然及健體等議題或領域

- 體育(登山健行) ●社會(地理、人文調查) ●冒險教育(攀岩、攀樹、垂降、滑降)
- 自然(植物生態、食農) ●童軍(結繩、紮營、野炊) ●生態保育(LNT 無痕山林)

3. 人力資源豐—社區志工家長及社群教師的參與，使參與學生安全無虞

結合有興趣的志工及教師成立的中湖山野教育社團協作實施學生山野課程，達成課程踏查、健身減重及守護學童的多重目標。

4. 課程以高年級學生為主，2~4 年級學生以活動體驗為輔

- 5, 6 年級學生：山野教育融入綜合課程及健康與體育領域來實施。
- 2~6 年級學生：於每學期末實施山野體驗活動。
- 周四實施山野教育社團課程—招收 1~6 年級學生，一學期 10 周約有 20 節課。

(三) 體能提升計畫

1. 每日全校學生晨間跑走 20 分鐘(7:30~7:50)。
2. 2~6 年級學生體育課，每學期實施教育部體適能測驗，並要求 80%的學生心肺適能達 PR50(銅質獎)以上，90%的學生心肺適能達 PR25(及格)以上。
3. 3~6 年級學生體育課，實施 12 分鐘跑，並要求 95%以上的 6 年級學生 12 分鐘可跑完 1700 公尺(操場 10 圈)以上；5 年級學生可跑完 1535 公尺(操場 9 圈)以上；4 年級學生可跑完 1375 公尺(操場 8 圈)以上，3 年級學生可跑完 1220 公尺(操場 7 圈)以上。
4. 上學期全校越野路跑活動，高年級 2.8 公里，中年級 2.1 公里，低年級 1.3 公里。
5. 下學期跳繩耐力賽，並將跳繩列入全校下學期體育課評量項目。

(四) 畢業生成年禮

中湖國小畢業生成年禮結合山野教育特色課程，設計水上運動會、高山健行、定向越野、垂降、觀星及宿營…等一系列活動，最後以畢業生和師長從學校徒步出發上鶯歌山區的稜線步道，共同登上鶯歌最高峰-望湖山，眺望自己的家鄉，最後完成 10 公里山區健行活動及攀樹才能領畢業證書。



完成證明書

茲證明 第75屆畢業生

挑戰項目	認證	挑戰項目	認證
1. 12分鐘耐力跑	至少10圈1700M 	5. 滑降體驗	109/5 
2. 東滿步道健行14K	108//12/10 	6. 定向運動認識校園植物	109/6 
3. 5樓高空垂降	109/5 	7. 畢業陶藝作品	109/6 
4. 登鶯歌之巔10K	109/5/4 	8. 攀樹領畢業證書	109/6/23 

新北市鶯歌區中湖國民小學
校長 陳桂蘭
109/6/23

山是一所學校！對於不同年齡層和學習階段的孩子們，山野環境都提供了許多學習資源，可以誘發一個人的獨立自主、團隊合作、挑戰自我、意志力、環境關懷、與問題解決力，也培養一種讓自我的生命根植於土地的深刻情感，孕育「土地倫理」和家鄉意識，而能朝向「立足台灣、放眼天下」的世界觀。