



山河學旅・啟航同行

宜蘭冬山河五天移地學習課程計畫書

一、課程核心概念與精神：

本課程「山河學旅・啟航同行」象徵孩子們踏上穿越山林與水域的冒險之路，透過自然地景與體驗式學習轉化為知識與態度的內化歷程。這趟移地五天學習，融合戶外教育、文化探索、水域冒險與團隊挑戰，從「環境、能力、態度」三面向設計，引導一至六年級學生走向更多自我探索與覺察、與他人合作互動與環境共好學習的豐富旅程。

二、活動目標與教學理念：

本次課程核心學習目標，涵蓋健行、獨木舟、立式槳板(SUP)與攀岩等多元體驗學習項目，包含了水域安全、深水體驗、自救學習、培養孩子了解我們要從事水域活動的環境安全與風險，教導如何正確穿著浮力衣（救生衣）。入水後，水性適應讓孩子學習漂浮姿勢及穿著浮力衣如何游泳，搭配海洋獨木舟及立式槳板(SUP)，增加學習動機與趣味性，進而完成團隊任務。課程中融合身體力行、情境引導與內在覺察，強化學生面對挑戰的心理韌性與自信，並建立永續自然觀與合作溝通、問題解決能力，課程設計重視歷程參與後的反思統整。

三、活動總覽與流程設計：(五天三夜活動流程總表與每日安排摘要)

山河學旅・啟航同行 G1-G6行程規劃					
日期	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日
08:00-12:00	課程介紹 裝備檢查	學校集合	起床盥洗	起床盥洗	起床盥洗
		交通前往	基本水域安全 (親水體驗)	G1-3 獨木舟課程 G4-6 SUP課程	獨木舟/SUP 航行(冬山河)
		跑馬古道健行			
12:00-13:00	午餐	午餐	午餐	午餐(河邊吃)	午餐
13:00-17:00	團隊認識	跑馬古道健行	G1-3 SUP課程 G4-6 獨木舟課程	抱石/攀岩體驗	學習歷程反思整理
	團隊建立				交通返程
17:00-18:30	返家	晚餐	晚餐	晚餐	賦歸

跑馬古道健行（展讀蘭陽開墾史，從新北走向宜蘭）

- 認識地形地貌與土地歷史，建立孩子對台灣山河的情感與責任感。
- 體能節奏訓練中培養堅毅與節制力，並觀察團隊步調、協作與等待。
- 結合引導反思，讓學生透過感官與對話分享紀錄更能深化自然覺察、與自我探索。
- 跑馬古道曾被多次命名，每個名字皆代表一段歷史——最早是運輸木材的路徑，軌道以圓木鋪設，抹上烏油減少阻力，再利用木馬搬運木材，故名「木馬路」；日治時期成為警備道路，日軍不時騎馬巡邏，亦是砲車和補給車的運輸線，故名「跑馬路」或「陸軍路」，跑馬古道北口在北宜縣界的石碑，南口在礁溪五旗峰，全長5公里，單程約3小時。石碑在宜蘭和頭城交界，立有「北宜公路殉職先靈紀念碑」，為北宜公路最高點，海拔538公尺，開車自台北方向往宜蘭，車行至此視野豁然開朗，被讚為「金面大觀」，1954年入選新蘭陽八景。



海洋獨木舟（啟航同行的患難情誼）

- 學習划槳、轉向、配合技巧，訓練手眼協調與水上自信心。
- 探索水文流動與安全應變能力，認識水域風險與合作互助。
- 強調"兩人一舟"默契實踐，從中發展信任與責任分工意識。
- 海洋獨木舟(Sea Kayaking)

從認識裝備開始，學習航行海洋獨木舟所需要的知識與技能，包含方向控制槳法操作、雙船救援、翻船覆位等，能夠安全地享受航行海洋獨木舟的樂趣，課程將採用座艙式雙人獨木舟操作，雙人舟操作需要前後座的相互配合，與夥伴間彼此需溝通合作才能有效的航行，啟航同行的互動關係，是我們學習的重要歷程。



SUP 立槳（慢悠的冬山河享受）

- 平衡、重心轉移與核心控制，是身體穩定與心理穩定雙訓練場。
- 歷程中加入水上任務挑戰，激發策略思維與溝通協調技巧。
- 學生透過落水覆位中學習面對挫折與自我鼓舞。
- 立式槳板(SUP)

起源於夏威夷的水域活動，結合衝浪及划槳，孩子可以利用趴姿、坐姿、跪姿及站姿划行，練習身體的協調與平衡，課程包含方向控制槳法操作、落水覆位等等。在水上維持平衡並不容易需要全神貫注，這種身體的挑戰促進了

專注與身體感知的提升，失敗與不穩定會引發情緒反應，提供絕佳的自我覺察與情緒管理並從反覆練習的挫折中培養心理韌性。



抱石/攀岩體驗（室內攀岩場）

- 培養面對高度與挑戰時的自我調節力，從失敗中反覆嘗試與策略修正。
- 學習裝備安全意識與隊友確保責任，落實風險意識與團隊合作。
- 設定目標及攀爬路線的選擇與嘗試即是問題解決與自我突破的歷程實踐。

每一個動作、路線選擇與停頓時的內在對話，都是觀察與認識自我的契機。成功登頂帶來強烈成就感，有助於自信與自我價值感的建立，同時攀岩需要夥伴（belayer）的協助與安全確保管理，參與者須學習如何給予與接受信任，這對團隊合作與溝通有極大啟發與良好的學習機會。



這些設計不僅是活動體驗，而是涵養：



環境感知與永續意識



心理韌性與挫折容忍力





歷程統整與反思表達力





團隊信任與共學共好精神


課程設計以「學會如何學習、學會如何合作、學會與自然共處」為最終目標，落實冒險教育的精神，讓學生走出教室、走入山水、走向自己，本次課程的核心學習目標，特別強調「水域安全與戶外探索」在學生整體素養與身心發展中的深度意義：

 **培養地景敏感力與空間感知：**透過連續性的健行、水域活動，帶領學生熟悉環境脈絡，發展對地形的理解、歷史文化的演變與自然秩序的尊重。

 **強化體能與耐力發展：**日行超過 3 公里以上的徒步挑戰，訓練學生步伐節奏、呼吸調節與體能分配能力，從中學習克服疲勞與自我激勵。

 **學習基本戶外技能與安全意識：**包含如何觀察天氣、評估路線風險、維持隊形、使用裝備等，是學生建立生存素養與自然中的判斷與適應環境的基礎能力。

 **團隊共行中的合作精神：**健行、航行都不只是個體的前行，也是隊伍節奏與互助精神的實踐。孩子將在緩慢行進、等待與溝通中，體會共行的價值與力量。

 **歷程式學習結合日誌記錄：**每段健行結束皆搭配引導式提問與小組分享，強化學生將身體經驗轉化為語言、圖像與自我反思的能力。

整體課程設計讓學生從走進自然到走入內在，從腳下的土地延伸到心裡的風景，養成深層且可延展的戶外學習素養。

以「冒險教育」為核心，培養學生面對挑戰、冒險解決問題的能力。

運用「體驗式學習循環」，讓孩子透過做中學與反思中學，達成概念與態度的轉化。

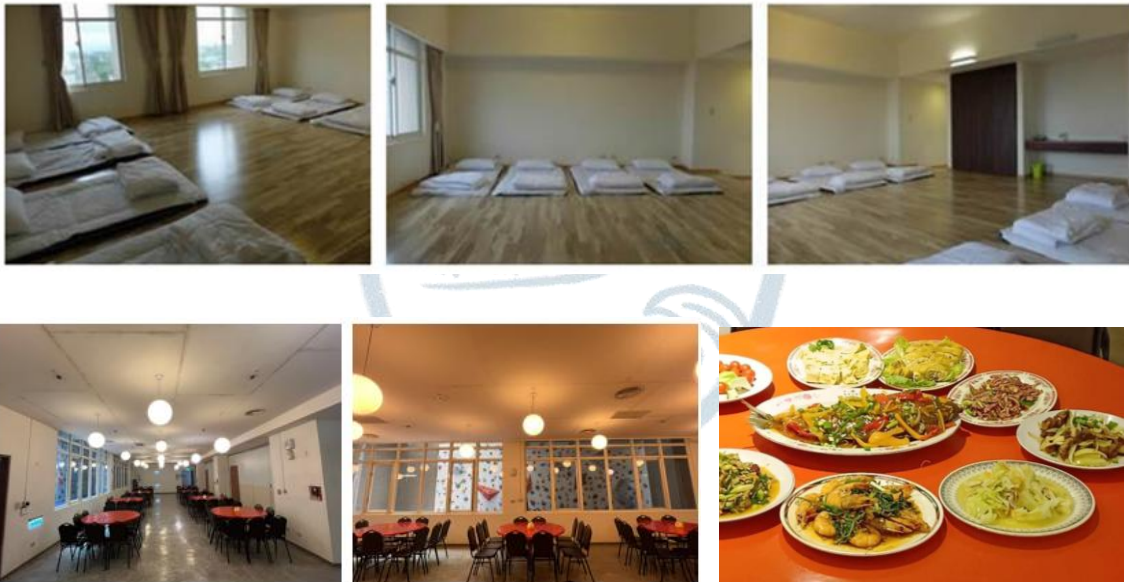
結合自然環境、水域操作與原民文化，落實在地與國際視野的串聯。

強化跨年級共學設計與社會情緒學習（SEL）能力養成。

📍 活動住宿地點簡介：宜蘭利澤簡失親兒活動中心

本次活動住宿與餐食場域為「宜蘭利澤簡失親兒活動中心」，座落於冬山河流域旁，鄰近利澤老街與親水公園，地理位置優越，兼具自然與社區人文特色。場館內部設施完備，提供多功能教室、戶外活動草坪、室內廚房與可容納團體住宿的寢室空間，最適合學習與生活結合的移地課程。

此外，活動中心長期推動公益與教育計畫，具備豐富的社區合作經驗與教育理念，環境安全、開放，是提供孩子安心挑戰、學習與獨立生活的理想場域。



acorn

四、活動深度內涵與延伸理念：

- **跑馬古道健行**：訓練毅力與環境敏感度。引導學生記錄觀察自然紋理，並透過破冰活動與隊伍合作建立同儕信任。
 - **獨木舟體驗**：學習槳法與協同控制，同時發展自我效能與團隊協力。水域安全教學讓學生理解風險與自律的重要性。
 - **SUP 立槳探索**：強化核心肌群與平衡力，進入「心流狀態」。並透過團隊任務挑戰促進溝通與領導力演練。
 - **攀岩與高挑戰活動**：結合挑戰以支持（Challenge by Choice），鼓勵學生設定個人目標，突破心理與身體的雙重挑戰。
 - **歷程紀錄與成果統整**：每日引導學生以日誌、圖文或口說方式紀錄當日學習，最終以成果發表形式凝聚學習意義。
-

五、戶外教育核心理論基礎：

1. **冒險教育（Adventure Education）**：透過真實挑戰創造學習動機，鼓勵風險承擔與情緒調節。
 2. **體驗學習循環（Kolb' s Cycle）**：以「做→思→學→再做」的學習歷程深化認知結構。
 3. **挑戰選擇權（Challenge by Choice）**：讓每位學生能根據自身準備程度進行參與，維持心理安全與投入感。
 4. **自然連結理論（Nature Connection）**：鼓勵五感參與與情境沉浸，培養生態素養與感受力。
-

六、學生學習效益展望：

為使教學成果可觀察、可記錄並可追蹤，本次課程設計搭配以下對應能力評估指標與歷程紀錄方式：

對應能力指標表

活動項目	學習面向	評估指標	紀錄方式
登山健行	登山知能與親近環境	能了解登山安全，跟上團隊步伐與配速，完成登山路程挑戰與實踐無痕運動 LNT	反思回饋分享 筆記記錄 能清楚表達當日活動當中情緒與學習收穫，並勇於分享回饋他人。
海洋獨木舟	協同合作與自信	能了解水域安全並知道如何上下船、完成划行並與同舟者合作航行	
立槳 SUP	自我覺察與挑戰	能了解水域安全並能保持平衡站立完成指定操槳航行任務體驗樂趣	
抱石/攀岩	問題解決與挑戰力	能嘗試多次攀爬並描述自己選擇路線的邏輯，設定完成挑戰目標	

引導反思分享方式：


「我的第一段健行路線圖」：讓學生手繪經過的環境並標註觀察亮點。


「水上的我」拍攝與配文卡片：獨木舟與 SUP 照片搭配學生的挑戰心得。


「我在繩索上」學習單：紀錄目標設定、挑戰心情、過程與完成後的自我回顧。


「挑戰一句話」便利貼牆：每天用一句話紀錄自己今天的突破或困難。


藉由這些結構化課程設計與引導反思，整理學習歷程並鼓勵學生自由表達分享，不僅有助於學習成果的評估與回顧，也為教師提供孩子歷程觀察的重要觀察依據。

 建立環境覺察與永續觀念

 培養面對挑戰的信心與調適能力

 鍛鍊溝通協調與團隊合作技巧

 強化反思與整合性學習能力

 感受山林與水域間的生命節奏與個人成長

七、專業師資團隊介紹：

本課程由具有以下專業認證與豐富經歷之戶外教育團隊設計與帶領：

※ 體育屬救生員、獨木舟與水域、野外醫療相關專業指導員證照。

※ 攀岩繩索安全課程結訓指導員。

※ 冒險教育訓練背景與引導員證。

※ 曾執行國小至高中移地課程超過數十場規劃/帶領經驗。

指導員群將採用「引導式體驗教育」方式帶領，著重提問、引導與自我覺察的歷程設計，打造具有深度與連續性的戶外課程。

以下提供的是三位主帶指導員的簡介，但實際上，本次活動除了這三位外，還有三位固定指導員一同參與帶領，並針對水域與攀岩活動特別安排專業的技術指導員。團隊陣容堅強，師資涵蓋不同領域的專業人才，確保學生在安全與學習品質上都能獲得最全面的照顧與引導。

✓ G1-6 課程總指導員 徐祥議 老師



徐祥議 老師

專長領域：戶外冒險教育、水域遊憩活動

現職：
國立臺東大學體育學系 兼任講師
戶外教育工作者

學歷：
國立臺灣師範大學 公民教育與活動領導學系 / 博士候選人
國立臺東大學 體育學系 / 碩士

工作經歷：
臺灣師範大學 兼任講師
小學代理教師

專業證照

- ✓國際野外急救第一線反應員(WFR)
- ✓ACA美國獨木舟協會海洋獨木舟 L3 指導員
- ✓美國無痕山林倫理中心高階教師認證
- ✓SSI開放水域潛水教練

✓ G1-3 課程總監：林庭安 老師

林庭安老師



專長領域：體驗教育、戶外冒險教育、休閒產業經營管理

現職：
銘傳大學 觀光學院 休憩系 兼任助理教授
想享探索國際有限公司 執行長

學歷：
國立臺灣師範大學 公民教育與活動領導學系 / 博士
國立臺灣師範大學 運動休閒與餐旅管理研究所 / 碩士

工作經歷：
臺灣師範大學 博士後研究員
四方休閒牧場 休閒部 副理
康橋國際學校 體育組 副組長
康橋國際學校 專任探索教師

專業證照



水上安全救生教練、開放水域救生員、體育署泳池救生員、R1激流救生員、救援潛水員、潛水長、B 級游泳教練、C級游泳裁判、、二等遊艇駕駛員、重型帆船ASA101駕駛員...



Level 2高低空繩索指導員、丙級攀樹教練、初級工業繩索技術員、丙級定向越野教練、WAFAP野外醫療人員、EMT-1 緊急救護人員、高級急救人員、運動設施經理人...



亞洲體驗教育正引導員、學校及社會環境教育講師、LNT種子教師、戶外活動指導員...

✓ G4-6 課程主指導員：蕭如軒老師

蕭如軒老師



專長領域：體驗教育、冒險教育、荒野獨處、休閒產業經營

現職：
國立臺灣師範大學 公民教育與活動領導學系 兼任助理教授
各級學校單位/ 企業 體驗培訓講師

學歷：
國立臺灣師範大學 公民教育與活動領導學系 / 博士
國立體育運動大學 休閒產業經營學系 / 碩士

工作經歷：
世新大學 觀光學系 博士後研究員
各級學校單位/ 企業 體驗培訓講師
亞洲體驗教育學會 體驗教育學報編輯
戶外領導中心 課程發展

專業證照

- ✓ 國際野外急救第一線反應員資格
- ✓ 美國無痕山林倫理中心高階教師認證
- ✓ 亞洲體驗教育學會正引導員訓練認證
- ✓ 初級救護技術員EMT-1
- ✓ 美國獨木舟協會海洋獨木舟Level-3結業
- ✓ 中華民國觀光局領隊人員、執業訓練合格
- ✓ 初級繩索技術訓練(雙繩技術)合格
- ✓ 美國ACCT 繩索挑戰課程 Level-2 進階繩索指導員培訓合格

八、 注意事項：

- 本課程需學生具備一定心理準備與體力負荷，請家長於行前加強孩子心理建設。
- 移地學習戶外延伸可做最完整的連結同時也讓孩子們大展身手好好發揮，將所學統整，這樣的機會必須把握，因此請孩子務必全程參與，若無特殊情況請不要缺席
- 可備些許零食，適量就好不要太多。
- 活動因戶外項目居多，請務必穿著球鞋(或包頭布鞋)並著長褲，女生勿穿裙子。
- 請儘量不要讓孩子攜帶與活動無關的物品，以免遺失。

✧ 06/02 日(一)早上 07：50 分前到校集合，08：00 分課程開始。

✧ 06/06 日(五)活動約 15：00 結束，預計抵達桃園豐田時間為 17：00。
屆時請家長至學校 B1 接回。

✧ 本營隊活動內容多元豐富，除非臨時天候影響及將前往之場地因故關閉而需調用備案行程外，我們將帶領孩子們按預排好既定行程來參與許多精采探索活動，請儘量鼓勵孩子們都能參加每項我們精心設計過的活動單元。

acorn

附件一、四天三夜活動裝備(Day1 裝備檢查須帶齊以一個 24 吋行李箱為限)

類別	項目	說明	勾選欄
基本衣物	上衣 x4	白天活動換穿(備 1)	<input type="checkbox"/>
基本衣物	長褲 x3 件、短褲 X 1-2 件	長褲至少一件	<input type="checkbox"/>
基本衣物	內衣褲 x4	建議排汗材質	<input type="checkbox"/>
基本衣物	長袖水母衣褲/或長袖快乾排汗衣褲 至少一套	水域活動使用	<input type="checkbox"/>
基本衣物	薄外套或防風外套 x2	划船、早晚防寒用	<input type="checkbox"/>
基本衣物	襪子 x4	建議厚棉材質吸汗快乾	<input type="checkbox"/>
鞋類	溯溪鞋／運動鞋	耐磨、防滑適戶外行走	<input type="checkbox"/>
鞋類	拖鞋或涼鞋	室內或沐浴用	<input type="checkbox"/>
盥洗用品	毛巾 x2	上岸、盥洗分開使用	<input type="checkbox"/>
盥洗用品	洗髮精／沐浴乳	可用旅行瓶分裝	<input type="checkbox"/>
盥洗用品	牙刷牙膏與梳子	自備收納袋包裝	<input type="checkbox"/>
防護用品	防曬乳	請使用海洋有善防曬	<input type="checkbox"/>
防護用品	防蚊液	戶外草地活動	<input type="checkbox"/>
戶外與課程用品	雨衣(兩截式尤佳)	可折疊、輕便款	<input type="checkbox"/>
戶外與課程用品	帽子/頭巾	遮陽/遮雨皆宜	<input type="checkbox"/>
戶外與課程用品	個人水壺	建議可吊掛式	<input type="checkbox"/>
戶外與課程用品	旅遊手札與文具用品	活動記錄反思用	<input type="checkbox"/>

類別	項目	說明	勾選欄
戶外與課程用品	健保卡	放置於防水袋內	<input type="checkbox"/>
戶外與課程用品	個人藥品	須清楚標示與告知老師	<input type="checkbox"/>
戶外與課程用品	環保餐具（碗、筷、湯匙）	可放隨身包攜帶	<input type="checkbox"/>
選備項目	頭燈或手電筒	晚上行動或活動備用	<input type="checkbox"/>
選備項目	小型背包	白天短程攜帶用	<input type="checkbox"/>
選備項目	衛生紙、手帕與濕紙巾	衛生清潔使用	<input type="checkbox"/>

✦ 所有裝備建議使用收納袋分類包裝，並於每項物品上貼上孩子姓名，以利識別與管理。分類包裝，並在物品上貼姓名標籤，以利識別與管理。並貼上姓名，建議衣物以防水袋打包分類，便於管理與整理。

acorn

附件二、每日課程表(會依照課程需要因應狀況調整)

06 月 02 日(一) DAY 1 FunSpace 相見歡			
時間	地點	行程	備註
09:00-10:00	FunSpace 4 樓	團隊認識	
10:00-11:30		課程介紹與裝備檢查	
11:30-12:00		裝備檢查(檢查完放學校不帶回)	中午前通知家長缺少東西，隔天複查
12:00-13:30		午餐與午休	
13:30-15:30		團隊建立活動(行前課程預備)	
15:30-15:45		點心	
15:45-16:45		團隊建立活動	
16:45-17:00		環境整理&放學	

06 月 03 日(二) DAY 2 歷史文化的森林饗宴			
時間	地點	行程	備註
07:30	學校集合	學校集合	
07:30-08:00		交通出發(前往跑馬古道)	石牌縣界公園(A進)
08:00-09:30	交通車程	前往跑馬古道登山口午	車程約 90 分鐘
09:30-15:30	跑馬古道健行	跑馬古道登山健行課程(午餐餐盒)	跑馬古道登山口(B出)
15:30-16:10	交通車程	前往利澤簡活動中心	車程約 40 分鐘
16:10-17:00	利澤簡活動中心	整理寢務:分配房間、簡單盥洗換衣	
17:00-18:30		晚餐饗宴、行政注意事項布達	
18:30-19:30		自由時光活動中心內個人課程回顧紀錄	筆記、學習單
19:30-20:30		盥洗、休息	指導員會議

06 月 04 日(三) DAY 3 親親水你儂我儂體驗

時間	地點	行程	備註
08:00—08:30	利澤簡活動中心	起床盥洗	換好下水裝
08:30—09:00		早餐時光	帶好裝備集合
09:00—12:00	冬山河岸	親水活動/水域安全	搭天幕教學
12:00—13:00		河岸午餐休息	
13:00—16:00		水域課程體驗 G1-3 SUP 課程 G4-6 獨木舟課程	
16:00—17:00		回房間、簡單盥洗換衣	
17:00—18:30	利澤簡活動中心	晚餐饗宴、行政注意事項布達	
18:30—19:00		自由時光活動中心內個人課程回顧紀錄	筆記、學習單
19:00—20:00		盥洗、休息	指導員會議

06 月 05 日(四) DAY 4 航行大挑戰

時間	地點	行程	備註
08:00—08:30	利澤簡活動中心	起床盥洗	換好下水裝
08:30—09:00		早餐時光	帶好裝備集合
09:00—12:00	冬山河岸	水域課程體驗 G1-3 獨木舟課程 G4-6 SUP 課程	
12:00—13:30	利澤簡活動中心	午餐休息，回房間簡單盥洗換衣	
13:30—17:00		抱石/攀岩課程體驗	
17:00—18:30		晚餐饗宴、行政注意事項布達	
18:30—19:00		自由時光活動中心內個人課程回顧紀錄	筆記、學習單
19:00—20:00	利澤簡活動中心	盥洗、休息	指導員會議

06 月 06 日(五) DAY 5 收穫滿滿快樂賦歸			
時間	地點	行程	備註
07:30-08:00	利澤簡活動中心	起床盥洗	換好下水裝
08:00-09:00		早餐時光/行李整理	整理好行李集合
09:00-09:20	冬山河岸	行李上車/交通前往	交通車前往
09:20-12:30	冬山河岸	水域課程體驗 G1-6 獨木舟/ SUP 航行挑戰	
12:30-13:30		午餐休息、簡單換衣	交通車接駁
13:30-15:00		學習歷程反思回顧分享	
15:00-16:30	學校	返校賦歸	車程約 90 分鐘

附件三、家長同意書：

本人 ☐ 同意 / ☐ 不同意 學生 _____ 參加於 114 年 6 月 2 日至 6 月 6 日，由桃園市 FunSpace 樂思空間團體實驗教育主辦之「山河學旅・啟航同行」五天三夜宜蘭冬山河移地學習活動。

我已詳閱計畫書，瞭解課程內容、風險與安全配套措施，並承諾全力配合本次活動所有規定與安排。

家長簽名：_____ 聯絡電話：_____

同上 ☐ 緊急聯絡人：_____ 緊急電話：_____

學生需特別注意事項說明：_____

備註：請於 2025 年 5 月 27 日(二)前繳交此同意書，以利保險作業與活動確認。

啟動孩子與自然和生命交會，從山林與水域中啟程，走進內在深層的學習。

附件四、身體健康調查表

【第一部份】基本資料

姓名：_____ 性別：☐男 ☐女

出生日期：_____ / _____ / _____ 身高：_____ 體重：_____

【第二部分】醫療紀錄

1. 您有任何身體上的限制或健康問題或是殘疾（暫時或永久）而使醫生認為應該限制你參加戶外運動嗎？☐否 ☐是，請說明

2. 請問你有或曾經有…

☐呼吸的問題、氣喘 ☐腸胃不適 ☐糖尿病 ☐心律不整 ☐神經方面的疾病（如：羊癲風） ☐暈眩或昏倒 ☐偏頭痛 ☐心臟病 ☐頻尿、泌尿系統的問題 ☐其他疾病，

請說明_____

3. 請問你在三年內有過任何受傷：膝蓋、腕部、腳踝、肩膀、手臂、背部受傷（包括扭傷）或手術？☐否 ☐是 怎麼發生的？發生時間？影響程度？

請說明。

4. 對蟲叮咬或蜜蜂過敏？ ☐否 ☐是，請說明。

5. 其他過敏問題？ ☐否 ☐是，請說明。

6. 對任何藥物過敏？☐否 ☐是，請說明。

7. 曾經中暑或與熱相關的疾病？ ☐否 ☐是。

8. 你會在行程中攜帶何種處方或非處方用藥？ ☐否 ☐是。請說明。

※請注意：在行程中，會攜帶急救包和非處方用藥，但不會攜帶處方用藥。隊員必須瞭解個人有需要時，需自行準備，且在不受外力支援的情況下使用處方用藥。

※以上所填寫的內容皆為真實，並且清楚描述了個人的身體狀況，而無虛偽隱匿之情。。

◎請問經過評估後，您認為孩子是否可以參加本次的課程？☐否 ☐是

參加者監護人或家長簽章：_____ 填表日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日