臺南市永仁高中國中部109學年度第一學期彈性學習課程計畫-**社團活動與技藝課程**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 社團活動或技藝課程名稱 | | | 登山社 | | 實施年級 | 1-3 | 教學節數 | 本學期共( 19 )節 | | 社團編號 | |  | |
| 彈性學習課程規範 | | | **2.□社團活動與技藝課程**(社團活動) | | | | | | | | | | |
| 總綱或領綱核心素養 | | | * 1. 修身健體   1-1-1 能認識體適能與全人健康內涵  1-1-2 能具備完成體適能認證與提升心理素質之能力  1-1-3 能認同及參與促進身心健康之活動 | | | | | | | | | | |
| 課程目標 | | | 1、透過戶外教育課程喚醒學生的學習力  2、藉由戶外教育課程打造快樂的學習域  3、自主規劃路線，強化家鄉認同與認識  4、獨立思考，培養解決問題的素養  5、具備關懷生命，珍愛自然的地球公民觀念 | | | | | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | | | | | | | |
| 教學期程 | 節數 | 單元或課程名稱 | | 學習內容 | | | | | 學習目標 | | 學習評量(評量方式) | | 備註 |
| **9/7** | **1** | 填選志願序選社 | |  | | | | |  | |  | |  |
| **9/14** | **1** | 1.課程及自我介紹  2.分組 | | 講師及內容簡介 | | | | | 了解課程 | | 綜合討論 | |  |
| **9/21** | **1** | 登山三大基礎 | | 1.裝備2.技巧3.體能 | | | | | 了解登山三大基礎的概念及關係 | | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  |
| **9/28** | **1** | 登山裝備講解 | | 輕量化的意義與迷思  如何開始輕量化(裝備的選擇)  基本輕量化的應用方式  輕量化的優缺點探討  輕量化之風險因子與相關注意事項 | | | | | 了解登山裝備的取捨 | | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  |
| **10/5** | **1** | 登山裝備打包實作 | | 1. 登山背包打包技巧   (1)一日郊山（短程）(2)一日郊山（長程）  (3)過夜行程（自揹）(4)過夜行程（跟團）  2.攜帶物品攻略指南  十項必備物品  1.定位、導航  2.防曬  3.保暖（備用衣物）  4.照明  5.急救箱  6.火  7.修護工具包  8.營養（備用糧食）  9.水（備用水）  10.緊急庇護所 | | | | | 學會登山裝備打包 | | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  |
| **10/12** | **1** | 登山裝備保養 | | 1.登山包  2.登山鞋  3.登山衣物  4.登山杖 | | | | | 學會登山裝備保養 | | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  |
| **10/19** | **1** | 登山體能講解與實作 | | 1. 體能對登山安全重要性   (1)心肺耐力(2)身體組成  (3)肌肉強度與耐力 (4)柔軟度  2.登山體能準備  (1)上下階梯訓練(心肺能力、腿步肌耐力)  (2)負重心肺耐力訓練(加背背包) | | | | | 學會上下階梯及  心肺耐力訓練 | | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  |
| **10/26** | **1** | 登山技巧講解與實作 | | 1.上坡的休息步  2.全腳掌著地  3.深吸慢吐  4.步伐要小  5.使用登山杖  6.過危險地形技巧 | | | | | 學會登山技巧 | | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  |
| **11/2** | **1** | 登山體能訓練 | | 1. 登山體能訓練   上下階梯、深蹲、慢跑、伏地挺身、仰臥起坐、吊單槓  2.心肺運動 | | | | | 完成登山體能訓練 | | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  |
| **11/9** | **1** | 登山迷途預防 | | 1.指南針使用與地圖判定  2.魯地圖與軌跡記錄  3.迷途自處 | | | | | 學會登山迷途預防 | | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  |
| **11/16** | **1** | 登山迷途維生 | | 1.尋找水源  2.升火技術  3.獨處  4.迷途者的自處之道 | | | | | 學會登山迷途維生 | | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  |
| **11/23** | **1** | 登山體能訓練 | | 1.登山體能訓練  上下階梯、深蹲、慢跑、伏地挺身、仰臥起坐、吊單槓  2.心肺運動 | | | | | 完成登山體能訓練 | | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  |
| **11/30** | **1** | 登山爐具介紹 | | 爐具種類  攻頂爐、蜘蛛爐、汽化爐、酒精爐、輕量柴爐  燃料種類  煤油、白汽油、酒精及瓦斯 | | | | | 學會爐具、燃料操作 | | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  |
| **12/7** | **1** | 登山糧食規劃 | | 1.登山糧食計劃概念  2.登山糧食的特性  3.糧食對人的作用  4.登山體能消耗 | | | | | 學會登山糧食規劃 | | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  |
| **12/14** | **1** | 登山糧食實作 | | 餐食、行動糧、飲用水規劃與採買 | | | | | 完成登山糧食採買 | | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  |
| **12/21** | **1** | 登山爐具實作 | | 野炊實作 | | | | | 學會野炊 | | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  |
| **12/28** | **1** | 登山體能訓練 | | 1. 登山體能訓練   上下階梯、深蹲、慢跑、伏地挺身、仰臥起坐、吊單槓  2.心肺運動 | | | | | 完成登山體能訓練 | | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  |
| **1/4** | **1** | 登山三大基礎驗收 | | 本學期內容回顧與整理 | | | | | 驗收三大基礎的知識與技能 | | 演練與驗收 | |  |
| **1/11** | **1** | 填寫回饋表 | |  | | | | |  | |  | |  |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註**可**加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份，9/30前補齊。