

福民國小校本體育課程

# 親山、敬山、識山、愛山

陳厚仁 臺中市福民國民小學校長

劉勝榮 臺中市福民國民小學總務主任

## 前言

*讓孩子在體驗學習與反思中，孕育品德、情意與創造力；在友善互動和合作學習中，同時養成獨立與自理的能力。*

——中華民國戶外教育宣言

福民國小以「山是一所學校」為前提，由學校願景——品格、學習、表達、健康、快樂為目標，以內在與外在環境場域為教學內涵，推動特色課程，希望豐富學生學習，找出每個人的天賦，培養出未來的能力，發展自

發、互助、共好的人格特質。將孩子與山緊密連結，讓孩子在實際生活中，取之於山、用之於山、學之於山，達到「親山、敬山、識山、愛山」。

## 學校簡介

福民國小位於大甲溪畔的「白毛台」臺地上，依山傍水，山林環繞，有著近似森林小學的氛圍與美好。校門口前的福民產業道路是社區居民胼手胝足，依廢棄舊八仙山運材鐵道開闢而成。創校於1951（民國40）年，

原為和平鄉和平國小白毛分校，1975（民國64）年8月1日獨立。原校舍受921大地震重創，損毀嚴重，由教育部及中華民國紅十字會協助重建完成，以「與樹共舞」為建築內涵，重建過程中沒有砍除任何一棵樹木，營造出尊重自然與人文的建築特色。

### 課程緣起與目的

近年來，由於學校受到所處社區之年輕人口大量外流、少子女化，及位於偏遠山區、交通不利等總總不利因素影響，學生數逐年減少，這也是偏鄉學校會遇到的相同窘境，相對地，也給了學校思考優質轉型的契機。

自2008年開始，福民國小即以「山是一所學校」為前提，形塑學校特色，經過多年課程發展與教學活動，已形成學校文化；

但從學校發展面向來看，特色課程實施數年後，部分教學團隊成員已更替，必須重新檢視特色課程的核心：這樣的特色課程要帶給孩子們什麼樣的學習？教師是否願意負擔額外教學壓力？若淪為嘉年華式的熱鬧活動，無法深耕於領域課程的學習，將面臨課程「淺碟化」，因此，這一切都必須重新釐清與形成共識：

#### 一、重新確立課程價值

以生活週遭的「山」為學習資源，透過學習，促進身心健康，發展團隊合作能力與對環境保護的行為，亦符合課綱中「人與自然層面的互動」，達到「自發、互動、共好」的理念。除此之外，更希望透過在地環境場域的課程研發，建立起孩子們與家鄉的聯繫，認識家鄉的好、發現家鄉的美。

## 二、讓孩子看見自己、展現自己

將課程重新凝聚能量、確立方向再出發，透過「融入學科領域課程」、「特色展能課程」的學習，在教師、社區家長互為夥伴關係的支援下，讓孩子能從知識理解中，於真實生活轉化成自己的能力，建立起自信、勇敢的態度，解決問題的能力，形塑出更正向、積極的人格。

## 三、願景為方向，學生展能

以多元教學活動，打開孩子新視野；在每次的學習經驗累積中，讓孩子面對逐漸改變的自己，讓他的學習範圍與網絡不斷擴大與延伸，經驗不斷累積與更新，能力不斷增長與創造。

### 課程內容與實施

發展出一套「袋鼠家族制」的混齡教學運作模式，老

師提供諮詢與指導，稱為「長老」；六年級學生負責管理與領導成員，稱為「頭目」。不同年級各有其學習檢核項目，可培養學生團隊互助、尊重，達到長護幼、幼尊長的美德。家族混齡式教學亦符合真實社會學習情況，並有「潛移默化」、「典範學習」與「服務學習」的功能。本模式有以下幾項優勢：

### 一、擁有較多社會互動的機會

長久下來，協助年幼的學生變成是一種責任，更是榮譽；而年幼學生除了以學長姊為楷模外，在潛移默化之下，也學會了互助合作和同理心。

### 二、領導能力的提升

高年級學生擔任家族的領導者，必須愛護家族成員，讓所有人感受到家族的溫暖，並且給予成員正向引導，領導能力也相



圖1 臺中都會公園路跑比賽



圖2 籃球隊比賽後師生家長合影

圖3 籃球隊練習

對提升。

### 三、學徒制提升學習成效

從過去以老師為榜樣，漸漸轉變為向學長姊學習，年幼學生更有機會學習到各項知識、技術與能力，這都是在一般傳統班級中較不易展現出來的。

本校的體育課程內容與實施重點簡述如下：

#### 一、全校性課程

##### (一) 山區路跑

1. 融入領域：健體。

2. 適合操作人數：10~20人。

3. 課程要點：行前準備，為帶領學生進行山區路跑，提升體適能、心肺功能。

4. 安全注意事項：確實做好熱身活動，特別加強膝蓋、腳踝部分。

##### (二) 跳繩運動

1. 融入領域：健體。

2. 適合操作人數：5~8人。

3. 課程要點：發放跳繩卡，進行跳繩教學活動驗收，

並參與校外比賽。

4. 安全注意事項：確實做好熱身活動，比賽時需要培養團隊默契，找到全隊一致的步伐。

### （三）籃球校隊

1. 融入領域：健體。
2. 適合操作人數：10～15人。
3. 課程要點：為登山前準備，全校學生組成籃球隊，除練習球技外，同時增強體力。
4. 安全注意事項：確實做好熱身活動，特別加強膝蓋、腳踝部分，並培養團隊默契。

### （四）急救包紮

1. 融入領域：健體、綜合。
2. 適合操作人數：2～3人分一組。
3. 課程要點：瞭解登山急

救問題與處理，實際操作包紮、固定方法及搬運傷患。

4. 安全注意事項：搬運傷患時須特別注意，避免重心不穩而跌倒。

### （五）營帳搭設

1. 融入領域：健體、綜合。
2. 適合操作人數：5～6人分一組。
3. 課程要點：教導學生營地選擇，營帳搭設、復原等實作能力。
4. 安全注意事項：營帳間須保持適當安全距離，以免被營繩絆倒。

### （六）定向運動

1. 融入領域：健體、綜合。
2. 適合操作人數：3～4人分一組。
3. 課程要點：教導學生利用





圖4 營帳搭設課程



圖5 營帳搭設課程2



圖6 野炊課程

時鐘、太陽、指北針、地圖等用具，進行野外定向活動。

4. 安全注意事項：確實做好熱身活動，特別加強膝蓋、腳踝部分。

#### （七）野炊活動

1. 融入領域：健體、綜合。
2. 適合操作人數：4～5人分一組。
3. 課程要點：各項炊具使用、生火技能介紹，並實際炊煮校內野菜。
4. 安全注意事項：炊具須保持適當安全距離，低年級學生避免操作瓦斯。

#### （八）繩結實作

1. 融入領域：健體、綜合。
2. 適合操作人數：2～3人分一組。
3. 課程要點：引導學生思考



圖7 生火技能課程

繩結在生活中的應用，藉由分組實作，參與學習。

4. 安全注意事項：繩子勿纏繞腳、脖子上，以免跌倒與發生危險。

#### （九）生火技能

1. 融入領域：健體、綜合。
2. 適合操作人數：4～5人一組。
3. 課程要點：能成功操作「凸透鏡取火」、「乾電池+鋁箔紙取火」、「打石取火」。與「鑽木取火」四種點火方式。
4. 安全注意事項：須保持適當安全距離，燃燒物以鐵

鍋等裝盛。

#### （十）認識山區動物

1. 融入領域：健體、自然、綜合。
2. 適合操作人數：20～30人。
3. 課程要點：聘請野生動物保育協會人員到校進行課程指導，也協助教師專業成長。
4. 安全注意事項：除教師同意，學生避免隨意碰觸野生動物。

### 二、特色展能驗收課程

#### （一）登山活動

除了每週四的校本課程外，每學期擇定2至3個星期三舉



圖8 谷關七雄——東卯山



圖9 谷關七雄——八仙山



圖10 谷關七雄——唐麻丹山

行登山活動，攀登學校附近的「谷關七雄」——七座中級山，實地驗收特色課程的知識與技能。登山活動重要內涵，在於展現「學習力、品格力、健康力、快樂力、表達力」的核心價值。

#### 1. 操作規則

(1) 召開探勘行前會議，由

五年級學生與教學團隊共同參加。

(2) 會後進行探勘。

(3) 探勘完畢，五年級學生進行登山前探勘簡報，提醒全校師生注意事項，並訓練表達能力。



## 2. 登山活動組織分工

- (1) 一年級為機動觀摩組，學習學長、學姊的做事方法與態度。
- (2) 二年級為環保組，負責攜帶垃圾袋，達到無痕山林。
- (3) 三年級為簡易急救組，負責攜帶簡易醫護用品，如OK繃。
- (4) 四年級為後勤補給組，領取、發送食物與相關用品。
- (5) 五年級承六年級頭目指令，協助管理。
- (6) 六年級擔任頭目負責指揮與領導。

## 3. 學校與社區互為夥伴

家長為學校重要資源，學校亦為社區重要文教中心，學校舉辦活動時，社區與家長必定全

力支援。尤其登山過程需要更多人力照護學生家長與志工參加已成為固定課程運作模式，亦達到「親子共學、共樂」，促使家庭教育功能更加完善。

### (二) 探索展能營

本活動是特色課程期末總驗收，在教師精心設計下，由3~6年級學生布置山野闖關課程供校內外人士體驗。此外，每個家族必須以有限經費，進行規劃、採買食材，烹煮晚餐，呈現出特色課程學習的結果。

#### 1. 操作規則

- (1) 家族共同討論露營野炊菜單，展現規劃能力，並具有學習遷移之效。
- (2) 搭公車到市區採買食物，認識家鄉，建構使用交通工具之能力。

(3) 菜市場採買，讓知識走出課本，能力進入生活，練習與人應對、精打細算。

(4) 搭設睡覺用的營帳，展現學習成果，真實生活中展現能力。

(5) 學生們齊心準備晚餐，展現野炊學習成果。

2. 課程內涵：展現「學習力、表達力、快樂力、健康力」的價值。

### (三) 特色遊學活動

透過規劃、辦理「閃亮大臺中特色遊學基地」，檢驗學生學習成果，讓學生展現平日所學習之課程知識。全校學生皆擔任解說員任務，藉此訓練學生的口語表達能力。2014年10月接待團體計有臺中國小、國光國小、大甲區文昌國小等三所學校師生。

### 1. 發展歷程

(1) 教師透過教師專業社群進行團隊分工，設計遊學課程活動。

(2) 利用每週四特色課程時間，各學年進行教學與練習。

### 2. 遊學組織分工

(1) 一年級迎接遊學師生，致歡迎詞。

(2) 二年級帶領師生進行登山祈禱文。

(3) 三年級負責竹筒炮解說與示範。

(4) 四年級負責營帳搭設與解說。

(5) 五年級負責講解臺灣特有長尾水青蛾。

(6) 六年級負責校園野菜辨識與炊煮。

## 結語

一、福民的孩子們在山中追尋知識的寶藏，在山中因互動建立人際關係，在山中因特殊生態資源從認識進而到保護，在山中因教師的用心，獲得更多落實於生活中的真正知識，孩子們在山的城堡中快樂學習，也學習快樂。

二、特色課程的發展，明確以「學校願景」為方向，透過兩大主軸課程的學習，讓孩子們在特色展能課程中活用知識，讓孩子認識自己，展現出自己的能力，進而讓孩子們獲得學習力、健康力、快樂力、品格力與表達力。

三、特色課程確實由校內外環境場域資源發展而成，

「山」是造成學校偏遠、交通不便的因素，但透過課程，妥善轉換劣勢成為發展的優勢，營造出真正的課程特色、教學特色。

四、福民學生及教師數少，在特色課程實施上，更具靈活性，更容易達到教學上共同共識。



圖11 特色遊學活動