



登山運動的心脈秘密－大尖二尖山挑戰

課程名稱	登山運動的心脈秘密－大尖二尖山挑戰	教學對象	國小高年級學生
授課師資		教學人數	約 30 人
活動地點	大尖山、二尖山、雲林縣生態教育中心	所需人力	1.主帶講師：1 人 2.外部講師：1 人 3.協助人力：1 人
結合領域	自然領域 健康與體育	回應 SDGs 目標	目標 4：優質教育 目標 15：陸地生命
教學時間	共 360 分鐘		
學習目標	1. 學生能說出至少 3 項在登山戶外活動中應注意的安全事項，並能在情境模擬中做出正確的應對。 2. 能在登山運動中，學習到運動與心跳脈搏的變化與熱量消耗關係，並能實際觀察到真實數據變化與個體差別。		
課程大綱	安全為首，自主應變；心脈加速，強身健體；體驗反思，個人成長		
戶外教育議題實質內涵	● 風險管理與安全：強調戶外活動前的安全準備、風險評估和應變措施。 ● 環境覺知與敏感度：鼓勵學生觀察自然環境，培養對環境的尊重與愛護。 ● 團隊合作與溝通：雖然本次主題偏向自我挑戰，但在行進過程中仍鼓勵互助與溝通。 ● 體能發展與健康促進：步道健行有助於學生的體能鍛鍊。 ● 自我效能與自信建立：克服挑戰的經驗能提升學生的自我效能感和自信心。		
核心素養	● 身心素質與自我精進：透過體能活動和自我挑戰，提升身體健康與適應能力，並在反思中不斷成長。 ● 社會參與：在團隊活動中學習合作與互助		



活動地點	活動流程	活動時間	教具/備註
大尖二尖 步道、華 山自然教 育中心	【準備活動】 1. 參與人數確認 2. 材料/工具確認		
	● 人員簡介。 ● 集合與暖身活動：點名分組、說明今日行程與安全規範、分配組別任務。 攻頂組:測量速率與身體指數關係，並記錄不同階段脈搏指數。 環境觀察組:觀察步道周遭生態，並記錄自我脈搏指數，做為比對資料。	30mins	● 路線說明圖
	● 登山運動開始	60min	● 急救包、對講機
	● 休息與補給	10mins	
	● 第二段攻頂	30min	
	● 野餐午餐與交流時間。 比對以不同方式的組別攻頂之後，脈搏心跳指數之差異，並了解不同方式熱量之消耗。 環境觀察組可分享觀察到的沿路動植物生態或環境景觀。	100mins	● 學習單
	● 下山過程	60mins	
	【活動發展】 ● 情境模擬活動：模擬緊急狀況應變（如迷路、扭傷等）。 情境模擬一：在叉路迷路 情境模擬二：受傷(滑倒／扭傷／昆蟲攻擊.....) 情境模擬三：天氣驟變：下雨/起霧/土石鬆落 情境模擬四：中暑處理方式	60mins	





	情境模擬五：自然環境影響(蜜蜂、有毒植物...) 【總結】 ● 反思與總結：學生分享挑戰經驗與自我學習， 教師回饋與總結。		
執行細節 與應對策略	● 事前確認參與人數，確認材料數量及活動規劃內容。 ● 事前確認活動路線狀況及路線規劃。 ● 戶外活動安全規範，規劃助教或其他人員協助。		