

宜蘭縣玉田國小 105 年度山野教育結合兒童節活動實施計畫

壹、計畫緣由

「健康樂學」是我們學校辦學的目標，培養學童熱愛運動、喜愛閱讀、與自然共舞，一直是我們努力的方向。然由於 3C 產品的充斥，時代思維的變革，近幾來的學童不愛戶外活動，不喜歡運動，喜歡看 3C 影視，喜歡玩線上遊戲，喜歡上 FB 談天說地，喜歡……，完全偏向靜態的電子產品的活動，為了改變學童的生活模式，為了勾起學童天生愛活動的細胞，為了激發學童潛在的學習熱忱，本校特別向教育部申請了山野教育的經費，藉由經費的補助，辦理一系列接觸山林的活動。希望學童透過活動的參與與體驗，讓學童有所體悟，從自然中察覺生物鏈息息相關的奧秘，發現自然萬物的生命真諦，發覺山林廣闊包容的胸襟，孕育滋養著萬物，從自然萬物中學會謙卑，擁有雅量，也從活動實踐中，學會永不放棄，學會勇敢面對，學會自我肯定，學會互助與合作，更從活動過程中，深深體悟到生命的喜悅。

貳、依據

- 一、本校山野教育種子學校計畫書。
- 二、本校 105 年度環境教育實施計畫。
- 三、本校行事曆。

參、實施目的

- 一、合歡山之旅的前哨站體驗，了解自我的體能耐，調整自我練習的強度與耐力。
- 二、透過小組團隊合作的方式，學會尊重、包容與關懷，並學會愛惜環境。
- 三、透過登山健行與觀察自然生態的方式，強健體魄並發現植物的多樣性。
- 四、藉由親身體驗的過程，養成愛運動、愛山及愛家鄉的自然之美。

肆、活動日期:105 年 3 月 22 日

伍、活動時間:早上 8 點至下午 3 點

陸、活動對象:全體師生

柒、活動地點:礁溪鄉聖母山莊及通天橋

捌、實施方式:

一、活動行前籌畫

(一)體能訓練:

1. 利用早上晨間時光或自己找時間每日慢跑數圈。

(二)教育訓練:

1. 知識性教育訓練:

結合健康、自然生活科技與綜合活動課程，由任教之老師採取融入教學的方式，介紹聖母山莊步道的路程、氣候、地形等自然環境及富有的自然資源-動植物的說明。

2. 行的安全與裝備說明

導師利用彈性時間或導師時間說明登山健行應準備之裝備、適合之服裝及行進間應注意之安全事項及作為。

(三)家長同意書與通知單:

3月10日前發給每位學童活動意願調查表與家長同意書，請老師鼓勵通過檢測者務必參與活動(正式課程的安排)，若有特殊情形的學童，可以請假在家休息。3月20日前收齊交回學務組，由學務組彙整。(表單如附件一、二)

(四)接洽交通車

學務組於105年3月15日前接洽交通車，並完成租車契約簽訂事宜。

(五)全校分成數組(混齡分組)，每一小組有一個隊長和一個副隊長，每一小組有一個領隊老師。(分組名冊如附件三)

當天活動規劃:

(一)登山健行愛鄉活動:結合愛家鄉-淨山活動

1. 8點分組集合並進行行前愛的叮嚀。
2. 發給各班垃圾袋一個，並叮嚀學童於活動進行間，愛鄉活動不落人後，每個人應該參與淨山活動，讓家鄉的環境更美好，讓他鄉的遊客來到此地，也能感受家鄉的自然之美。
3. 一至三年級及不攻頂之目的地通天橋，四至六年級攻頂之目的地聖母山莊，沿路中途站自己衡量休息時間，並沿途觀察當地之自然生態，完成生態筆記觀察。
4. 攻頂之學生分組分享與提問，透過腦力激盪與分享，讓整個活動的教育實質目的更為深入，也讓學童能在活動中真正體會活動所帶給的感動與啟發。

(二)於五峰旗旅遊販賣區集合，結束當天的活動行程。

三、檢討與改進:

召開活動成果檢討會，檢討活動流程之優缺，作為下次活動改進之依據。

玖、活動資料解介

一、聖母山莊步道位置:聖母山莊國家森林步道位在宜蘭礁溪鄉，從五峰旗風景區停車場入口至聖母山莊，全程約4.2公里，需時3小時。聖母山莊標高820M，位於宜蘭縣與台北縣縣界稜線。聖母山莊步道可分為二段，從五峰旗瀑布入口左前方產業道路，行經聖母亭、觀景台後走至通天橋，就是步道起點。通天橋之後，就是崎嶇的山路，林務局特別在較難走的路段設有登山繩索，而往聖母山莊還有一條舊路線--巴唐古道。

二、聖母朝聖地的建立:

山界有一段淵源事故。民國69年(1980年)11月9日，有五名自強登山隊的隊員從坪林越嶺三角崙山，欲從礁溪下山，不料中途迷路，時間拖延至夜晚。於是他們在山上的聖母山莊向聖母神像祈禱，祈求能順利下山。五人在黑暗中經歷艱險，終於平安脫困。當這五名山友抵達這裡時，忽然看見白衣人影，出現於石洞亭左側第二棵相思樹的樹梢。事後，他們為感念聖母，回到此地立聖母像及建碑。消息傳開之後，天主教信徒踴躍捐款集資，終於在這裡建立規模更大的聖母朝聖地，以彰顯聖母顯靈的事蹟。

三、聖母山莊登山路徑:

從聖母朝聖地出發，沿著碎石土路向上走。一路都是寬闊好走的碎石土路，緩緩上坡行，且都有林蔭，路程雖遠，但走來涼爽，沿途得子口溪的溪水淙聲從山谷傳來。沿途有「桂林峰休息站」、「一水休息站」，都是民眾私設的休息涼亭，有水管接引山泉以供山友拭洗。途中，遙遙望見三角崙山的山嶺稜線，那附近便是聖母山莊的所在地，彷彿遠在白雲間。前面這一大段碎石土路，只能算是熱身而已。大約70分鐘，終於抵達通天橋。通天橋是正式的登山口，旁側有林務局設置的導覽圖，這裡也設有木亭及廁所供遊客使用，設施相當完善。在此地休息一會兒後，正式踏入聖母山莊國家步道。步道沿著得子口溪上游的溪岸上行，溪谷落差大，水流急，沿途小瀑隨處可見。水勁激石，淙淙聲縈迴耳際，景色優美，使人渾然忘卻登爬之苦。沿途盡是一片綠。約10分鐘，抵達新舊路的叉路口。右叉

路是昔日通往聖母山莊的舊路，民國 66 年（1977 年）時，任職於羅東聖母醫院的巴瑞士修士與宜蘭登山協會唐傳和先生為了在山上興建聖母山莊而開闢此路。這條山路較為迂遠，後來又開闢了新路，舊路因而廢棄。新路較舊路縮短了一半路程時間，即是現在聖母山莊國家步道的路線。荒廢的舊路，後來經熱心山友的整修復原，並命名為「巴唐古道」，以紀念當年巴瑞士、唐傳和兩位先生開路的事蹟。

四、路徑地圖



圖片資料:



資料來源:<http://blog.xuite.net/tei.yosi/01/23302997>

壹拾、活動經費:交通費由山野教育專案經費項下支出。

壹拾壹、本實施計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人: 陳月華

總務主任:施文彬

教務主任: 陳姿吟

校長:林光章

附件一

宜蘭縣玉田國民小學 105 年度山野教育-聖母山莊登山健行意願調查表

- 實施日期：105 年 3 月 22 日(星期二) *活動地點：聖母山莊
- 活動時間：上午 07:40 至下午 3:55。
- 活動對象：四至六年級學生
- 活動費用：交通費由學校家長基金會補助
- 活動交通工具：接駁車(遊覽車)
- 活動型態：登山健行暨生態探險。
- 攜帶物品：背包、食物(高熱量補充乾糧)與開水(量要足，約 1000CC)、輕便雨衣
- 服裝：適合登山健行之服裝(洋蔥式穿法，內著排汗衫、休閒褲，外加保暖衣物或外套)
- 午餐：自行準備(飯糰、麵包……，不要帶飲料。)
- 當日活動規畫表

| 活動時間 | 活動地點與內容 | 備註 |
|-------------|---------------------|----|
| 7:40-8:00 | 本校操場集合，行前說明。 | |
| 8:00-8:20 | 搭遊覽車到登山入口(五峰期遊客休息區) | |
| 8:20-14:30 | 漫步聖母山莊登山步道暨心得分享 | |
| 15:00-15:30 | 搭遊覽車回學校 | |
| 15:30-15:50 | 打掃 | |
| 15:50-15:55 | 放學 | |

- 注意事項：1. 集合及接回地點均在學校，上學及放學時間與平日相同。
2. 請備足午餐、補給量及開水。
3. 行走步行，須有較深之刻痕，以免山路濕滑易造成跌倒。
4. 家長可衡量孩子的體能狀況，若無法完成聖母山莊攻頂的活動，可參加一至三年級的活動-登山健行至通天橋，若體能許可的話，盡量鼓勵走完全程。
- 校外教學屬於正式課程，若有特殊情形無法參加，請務必依請假程序幫孩子請假。

敬祝 闔家平安快樂

校長 林光章 敬啟

----- (請沿線撕下) -----

參 與 回 條

- 參 加(攻頂-聖母山莊) 參 加(不攻頂-通天橋)
- 不 參 加(必須請假)

學生班級：_____年 _____班 學生姓名：_____ 家長簽名：_____

附件二

宜蘭縣玉田國民小學 105 年度山野教育-聖母山莊登山健行意願調查表

- 實施日期：105 年 3 月 22 日(星期二) *活動地點：通天橋
- 活動時間：上午 07:40 至下午 15:55。
- 活動對象：一至三年級或四至六年級不登頂學生
- 活動費用：交通費由學校家長基金會補助
- 活動交通工具：接駁車(遊覽車)
- 活動型態：登山健行暨生態探險。
- 攜帶物品：背包、食物(高熱量補充乾糧)與開水(量要足，約 1000CC)、輕便雨衣
- 服裝：適合登山健行之服裝(洋蔥式穿法，內著排汗衫、休閒褲，外加保暖衣物或外套)
- 午餐：自行準備(飯糰、麵包……，不要帶飲料。)
- 當日活動規畫表

| 活動時間 | 活動地點與內容 | 備註 |
|-------------|---------------------|----|
| 7:40-8:00 | 本校操場集合，行前說明。 | |
| 8:00-8:20 | 搭遊覽車到登山入口(五峰期遊客休息區) | |
| 8:20-11:30 | 漫步通天橋登山步道 | |
| 11:30-14:00 | 午餐饗宴暨回程 | |
| 14:00~14:30 | 搭遊覽車回學校 | |
| 14:30-15:30 | 贈送兒童節禮物暨心得分享 | |
| 15:30-15:50 | 打掃 | |
| 15:50-15:55 | 放學 | |

- 注意事項：1. 集合及接回地點均在學校，上學及放學時間與平日相同。(
- 2. 請備足午餐、補給量及開水。
- 3. 行走步行，須有較深之刻痕，以免山路濕滑易造成跌倒。
- 4. 校外教學屬於正式課程，若有特殊情形無法參加，請務必依請假程序幫孩子請假。

敬祝 闔家平安快樂

校長 林光章 敬啟

----- (請沿線撕下) -----

參 與 回 條

參 加(通天橋)

不 參 加(必須請假)

學生班級：_____年_____班 學生姓名：_____ 家長簽名：_____

附件三

| 105 年 3 月 22 日聖母山莊登山健行分組 | | | | | | |
|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 領隊 | 林光章 | | | | | |
| 組別 | 第一組 | 第二組 | 第三組 | 第四組 | 第五組 | 第六組 |
| 1 | 吳旋亦 | 林聿棠 | | 黃晟璋 | 李俊德 | 胡辰璋 |
| 2 | 吳宜諺 | 李宛澄 | 吳桓均 | 莊堯存 | 李至育 | 李旻澤 |
| 3 | 吳昌壕 | 陳祈安 | 游子玗 | 吳姿蓁 | 吳承恩 | 黃兆竟 |
| 4 | 林辰諺 | 藍子嶠 | 劉子維 | 吳芸萱 | 吳秉樺 | 林萈嫻 |
| 5 | 吳若机 | 林廷軒 | 吳昆哲 | 紀宇謙 | 林千涵 | 陳妤函 |
| 6 | 呂承恩 | 林卉妤 | 吳承諺 | 李騏安 | 胡雅茹 | 吳芸嫻 |
| 7 | 吳任翔 | 陸俊安 | 吳至柔 | 楊思品 | 劉憶瑩 | 游舒涵 |
| 8 | 鍾東翰 | 游子函 | 林家如 | 阮翊慈 | 李育紘 | 吳少淮 |
| 9 | 林柏濤 | 林星妤 | 馬昕妤 | 吳育佺 | 何家宏 | 李品寬 |
| 10 | 簡順安 | 吳柏寬 | 林育熏 | 張嘉佑 | 陳妤婷 | 林承興 |
| 11 | 游雅鈞 | 林采瑄 | 吳承羲 | 紀宇謙 | 陳憶瑄 | 張林映彤 |
| 12 | 林俐 | 吳鈺雯 | 林楷恩 | 劉力綱 | 吳苡嘉 | 張芷儀 |
| 13 | | 楊介文 | 楊儉傑 | 吳佳怡 | 黃子馨 | 林依蓁 |
| 14 | | | | 陸伯睿 | 鄭歲陽 | 黃鼎皓 |
| 15 | | | | | | 黃嘉以 |
| 16 | | | | | | 紀卉芯 |
| 帶領老師 | 簡精杰 | 施文彬 | 張玫蘭 | 陳妙秋 | 吳美秀 | 吳家維 |

| | | | | | | |
|------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|
| 隨隊人員 | 吳婉瑜 | 江明惠 | 黃國恩 | 楊子誼 | 吳色珠 | 陳月華 |
| 總共人數 | 14 | 15 | 15 | 16 | 16 | 18 |
| 車次 | 第一趟 | 第一趟 | 第一趟 | 第二趟 | 第二趟 | 第二趟 |
| 去程時間 | 8 點 10 分 | 8 點 10 分 | 8 點 10 分 | 9 點 00 分 | 9 點 00 分 | 9 點 00 分 |
| 回程時間 | 3 點 00 分 | 3 點 00 分 | 3 點 00 分 | 2 點 00 分 | 2 點 00 分 | 2 點 00 分 |