臺南市永仁高中國中部109學年度第二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( 15 )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 | |
| **2/22** | **1** | 戶外急救處理 | | 1.失溫2.中暑3.休克4.抽筋、骨折、肌肉扭傷5.肌肉拉傷6.水泡7.燒燙凍傷8.虎頭蜂、毒蛇咬傷 | | | | | 學會急救處理 | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  | |
| **3/8** | **1** | 高山症的預防與處理 | | 症狀  1.急性高山症  2.高海拔腦水腫  3.高海拔肺水腫  預防與處理 | | | | | 學會高山症的預防與處理 | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  | |
| **3/15** | **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 | |  | |
| **3/22** | **1** | 野外的家營地設置 | | 營地設置  營地裝備1.帳篷2.睡袋3.睡墊 | | | | | 了解營地設置及裝備 | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  | |
| **3/29** | **1** | 營地裝備實作 | | 1.帳篷搭建與收納  2.睡袋、睡墊收納整理 | | | | | 學會營地裝備整理 | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  | |
| **4/12** | **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 | |  | |
| **4/19** | **1** | 常用登山繩結實作1 | | 1.單結2.雙重單結3.半扣結4.平結  5.雙套結6.「8」字結7.雙重8字結 | | | | | 學會常用登山繩結 | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  | |
| **4/26** | **1** | 常用登山繩結實作2 | | 8.稱人結9.水結10.漁人結11.雙漁人結  12.套結13.普魯士結14.義大利半扣15.蝴蝶結 | | | | | 學會常用登山繩結 | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  | |
| **5/3** | **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 | |  | |
| **5/10** | **1** | 環境教育 | | 無痕山林(LNT) 環境倫理、生態知識 | | | | | 學會近山敬山淨山 | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  | |
| **5/17** | **1** | 跟著達人走山林 | | 邀請達人(外聘講師)分享經驗，並解答問題 | | | | |  |  | |  | |
| **5/24** | **1** | 登山計劃書示範 | | 計劃書範本解說  倡導將登山安全的觀念、登山知識都能運用及落實在行程之中 | | | | | 學會設計登山計劃書 | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  | |
| **5/31** | **1** | 登山計劃書實作 | | 登山計劃書分組實作  1.行前周詳的計劃  2.透過成員的討論，瞭解隊友各項能力與程度，3.計劃中明訂規則，像是天候不佳就不登頂，如發生意外如何撤退…等等，  4.事先溝通並達成共識 | | | | | 實作登山計劃書 | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  | |
| **6/7** | **1** | 登山計劃書實作發表 | | 登山計劃書小組發表 | | | | | 能用簡報完成登山計劃書小組發表 | 綜合討論  教學演練與回饋 | |  | |
| **6/21** | **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。