

臺北市民族實驗國民中學 109 學年度第 4 學季健體領域研習

※研習類別：☒有效教學 ☐差異化教學 ☐協同教學 ☐創新教學 ☐補救教學
☐多元評量 ☐試題分析與應用 ☐_____ (內容須與課程或教學相關)

壹、主題：攀樹課程的規劃與發展

貳、時間：110 年 5 月 5 日(星期三)9:00~10:00

參、地點：二樓會議室

肆、講座：高于翔老師(講座簽名： 高于翔)

研習簽到表

簽名處	簽名處
<u>高于翔</u>	<u>林育琅</u>
<u>陳文雄</u>	
<u>林雅惠</u>	
<u>羅吉安</u>	
<u>謝智宇</u>	

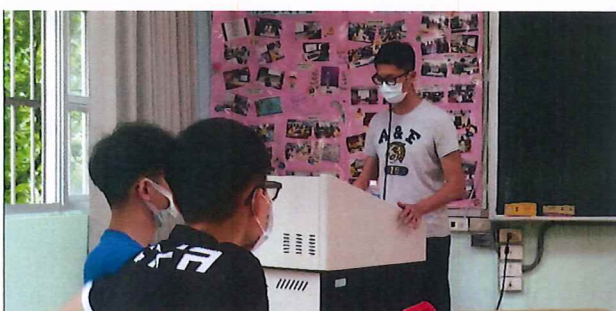
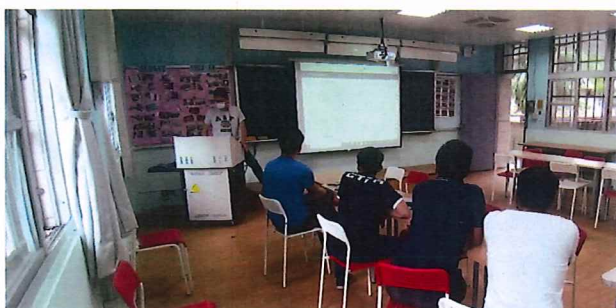
教學組長：謝吟綺

教務主任：王維聰

校長：蘇慧君

伍、研習內容：講義如附件

陸、研習照片：



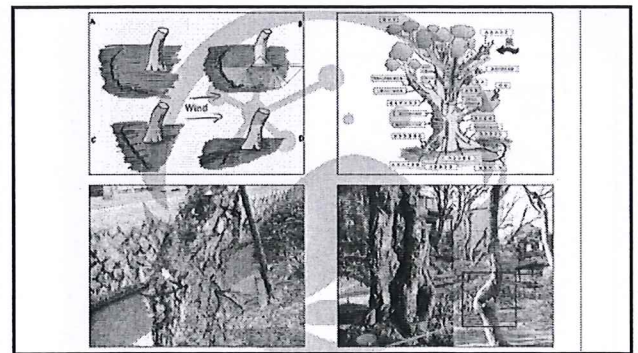
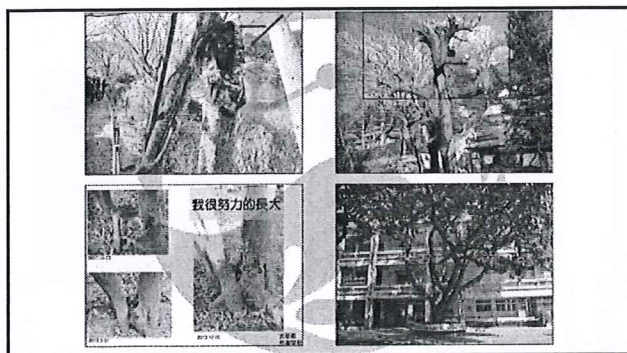
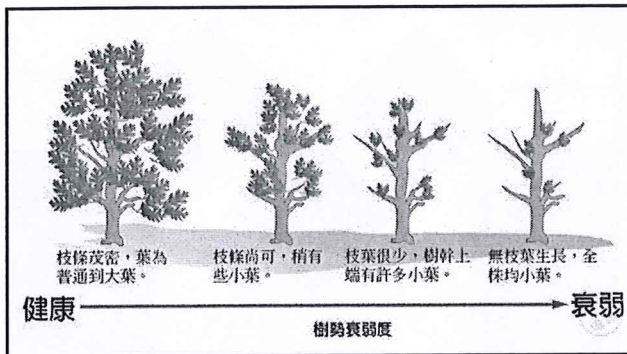
攀樹課程的規劃與發展

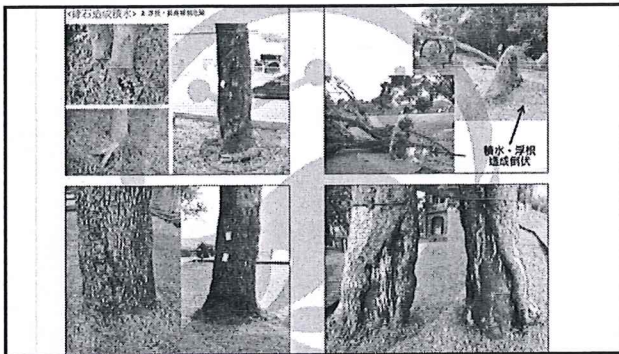
高于翔



樹的健康

- 樹的健康解析
- 是否能帶入學生學習單
- 學生實際到校園觀察
- 小組討論後填寫學習單





樹的視野



我們這組選的樹相當不錯，對新手來說非常容易上手，高度適中也沒有旁枝，爬起來很舒服。

拍得不好你只能靠自己自拍了



樹的視野



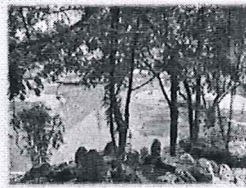
這幾堂課學下來呢，我覺得尺寸對於攀樹運動很重要，從安全束帶到繩結的位置，尺寸稍有不合便會不易攀爬，因為我們通常是每堂課輪流練習架繩子，再輪流攀爬，我攀的這次架繩子的人手非常的長，所以他綁的布魯克斯結超級高，導致我要下來的時候沒辦法直接碰到繩結，變得十分吃力。

徒手攀爬~榕樹
part2

樹上角樹



樹頂視野



俯瞰風景

生態反思&心靈感觸

愛護自然

這片寧靜的森林環境與城市迥異，現代人離不開城市生活，已經很少會到大自然中呼吸新鮮空氣，而城市環境的污染也日益嚴重，人類對自然的破壞也日益嚴重，對於自然環境的破壞，我們應該反思，思考我們與自然的關係，思考我們對自然的責任，思考我們對自然的貢獻。

回歸大地

現代社會越來越便利，但人們對自然的感知卻越來越模糊，我們應該反思，思考我們與自然的關係，思考我們對自然的責任，思考我們對自然的貢獻。

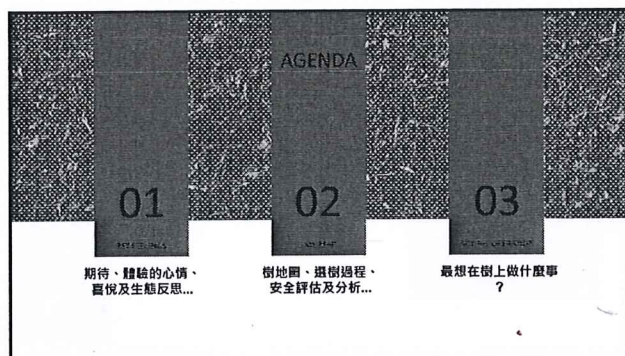
身心鍛鍊

徒手攀樹對身體力量及協調性要求很高，雖然心裡會對自己感到不安，但手已經放開了，為了自己的健康與安全，我們應該反思，思考我們與自然的關係，思考我們對自然的責任，思考我們對自然的貢獻。

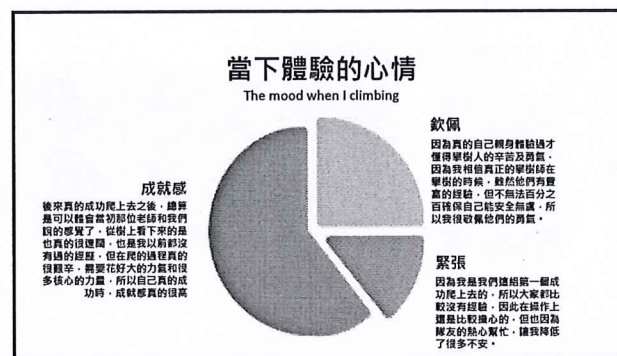
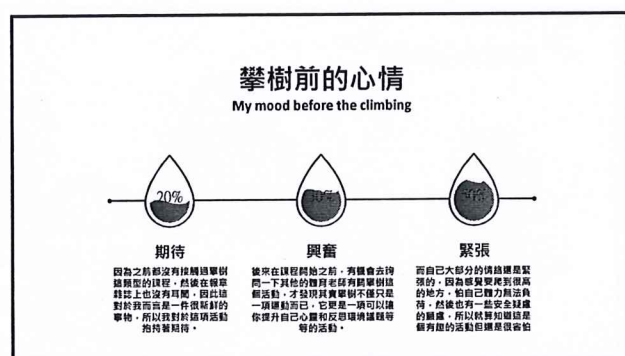
自我挑戰

當我們爬上樹頂，俯瞰大地，那種成就感是無法言喻的，我們應該反思，思考我們與自然的關係，思考我們對自然的責任，思考我們對自然的貢獻。

• 個人簡報案例分享



01 對於攀樹的心得
What do I think of this activity ?



親樹過程的生態反思

在這次的攀樹課程當中，我學到的不僅是那些如何攀樹的技巧，還學開始反思了人類與樹之間的關係。

我們現在對於樹木的態度已經和之前大不相同了，我認為會有這個改變是因為人類已經覺得自己高於樹了，但其實不是這樣的，它存在在地球上的時間比我們還久得多。每一個體的年齡也

02 我的攀樹地圖

都市爬樹的漸進過程

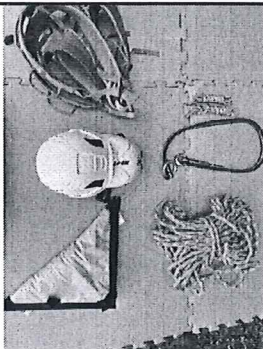
都市爬樹的漸進過程可分為三個階段：評估、練習、挑戰。評估是看樹枝是否太細(容易折斷)、然後地面是否平坦。練習是看樹皮保護器/攀樹繩。挑戰是看樹皮保護器/攀樹繩。

我們評估的方法是看樹枝是否太細(容易折斷)、然後地面是否平坦

我記得攀樹最重要的是不要緊張和害怕。因為如果緊張和害怕，恐懼妨礙到自己攀樹過程。

攀樹器具：

- CUBE摺疊收納箱
- 投擲繩/童軍繩
- 攀樹安全吊帶/安全帽
- 樹皮保護器/攀樹繩
- 綠波墊
- 防護手套
- 安全扣環
- 豆袋



完成的喜悅與成就

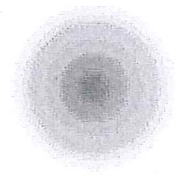
就如剛剛所述，因為自己以前從未接觸過攀樹，所以在攀樹成功後自己獲得很大的成就感及喜悅的情緒。同時，我也對於這項活動有了進一步的了解，也對於這個行業的人有了尊敬的態度。

希望自己在往後的課程中可以好好地繼續學習攀樹的各項技巧及其精神，讓我對這個行業有更深層的了解及認識。



最想在樹上從事的事情？

03



是因為，感覺夏天在樹陰底下會感到很涼爽，因為不會直接被太陽照射到，再加上微微徐徐吹過，感覺就很適合放鬆自己，好好休息一番。

