

臺北市民族實驗國民中學 110 學年度第 3 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：生態教育_戶外教學體驗課程增能研習

貳、時間：111 年 4 月 13 日(星期三) 09:00 ~ 11:00

參、地點：碧潭和美山

肆、講座：鄧錦榮

(講座簽名：鄧錦榮)

研習簽到表

鄧錦榮	
林雅淑	
林雅淑	
鄧錦榮	
林雅淑	
	鄧錦榮 (未登錄研習時數)

教學組長：陳乃榕

04/15/12:40

教務主任：

詹琦斌

04/15/12:05

校長：

洪錫璿

04/15/16:30

伍、研習內容：

一、出發前

(一)行前自行車安全裝備檢查

(二)個人裝備

(二)簡述自行車隊行進路線、安全事項、集合暨休息站點、以及分配引道車、墊後車人員與職責。

二、路線與站點

福和橋下(集合站)→陽光橋下→(休息站)→微樂山丘自行車躍動廣場→自行車東部公路環島起點→碧潭→和美山登山健行步道→簡易餐敘(回饋與討論)→返校

三、戶外生態景點摘要簡介

(一) 微樂山丘自行車躍動場

原先是許多廢棄車輛及雜物堆置區，2020年3月25日經過整理後成為「自行車躍動體驗場」，算是一個滿新的設施。活動場地設計除了有自行車平面道路之外，還設置有各種進階挑戰高低起伏的坡道，更有碗型和波浪緩坡道，全是以輕鬆騎乘的難度來設計，初學者也一樣可以輕鬆體驗。

(二)和美山

和美山又名碧潭山，位於新店碧潭附近，海拔高度只有153公尺，雖不算高，但寮望視野極廣，可俯瞰碧潭的水光蕩漾，和台北盆地。

山林間有不少廟宇和樂園遺留下來的廢墟和斷垣殘壁，也可算是步道特色之一。

此外，和美山的生態也豐富的另人驚訝，這段時間正是觀賞螢火蟲的季節，山上也規畫了許多條賞螢路線，以及辦理不少的賞螢活動。

(三)碧潭

碧潭為臺灣八大景之一，風景秀麗，位於捷運新店總點站附近，新店溪流經碧潭出現曲流、岩壁及丘陵，碧潭因河岸寬廣，水色澄碧、平靜如潭而得名，碧潭吊橋長約200公尺，建於西元1937年，橫跨碧潭之水上，佇立於碧潭兩岸，此有如長虹懸空跨越兩岸，成為本地主要特色標誌。

四、回饋與檢討

(一)河濱自行車搭配登山健行步道兩節課往返來回時間應該不夠，未來若要列入課程，內容安排需要再做精簡。

(二)自行車課程，無庸置疑，協同教學是最能顧及學生的安全。

(三)自行車隊未來以班或校出發的話，因學生騎乘能力有異，隊伍也會拉得很長，

屆時或許以分小隊的形式進行會較為妥適。

(四)對於一些不會騎乘自行車的學生，須安排其他替代方案因應，新學年度的新生課程學校已做初步的篩選和跟家長溝通，希望來年的新生都會騎乘自行車。

(五)微樂山丘自行車跳躍場地如學校在未來整建時也能覓地設置，作為學生上課和考照之用，對學校課程發展或許也是一項特色。

陸、研習照片：

