

2-2：學校推展優質戶外教育路線

執行單位	市立高義國小		
計畫聯絡人聯絡資訊	姓名：詹宗偉 職稱：教師 電話：(公) 033912251#21 手機：0912557885 E-mail：gyesinfo@gyes.tyc.edu.tw		
計畫名稱	走進山林遇見部落	路線數量	2 條

一、理念目標
本課程以山林教育為核心，結合攀樹體驗、巴陵古道自然踏查、原住民美食文化及傳統射箭等活動，強調體驗式學習與文化理解。透過社區資源的整合與部落族人協力教學，引導學生認識在地自然環境與原住民族多元文化，培養尊重土地、理解文化差異及團隊合作的核心素養，實踐地方創生與永續發展的教育理念，達成知行合一的學習目標。
二、來訪學校合作共學機制

	走山林、玩挑戰、學文化、嚐美味(路線一)	走進自然, 體驗文化, 挑戰自我(路線二)
0900-0910	合唱團迎賓曲	合唱團迎賓曲
0910~1110	攀樹體驗及三索橋體驗 (地點:高義國小)	攀樹體驗及三索橋體驗 (地點:高義國小)
1110~1200	搗麻糬體驗 香蕉糕 製作體驗 竹筒飯製作體驗 (三擇一)	搗麻糬體驗 香蕉糕製作體驗 竹筒飯製作體驗 (三擇一)
1200~1300	午餐及休息	午餐及休息
1300~1500	射箭體驗 (地點:高義國小)	巴陵古道探索 (地點:拉拉山遊客中心)
1500~	賦歸	賦歸

一、優質戶外教育路線的推廣與分享策略 1.為了讓更多學校與團體認識並參與攀樹體驗、傳統射箭及泰雅文化等課程，可透過以下方式進行推廣與分享： 2.數位行銷與社群經營：建立專屬網站或部落格，介紹課程內容、學習成果與學校合作案例。 3.社群平台應用：運用 Facebook、YouTube 等平台，發布學員體驗影片、教師回饋與活動花絮。 4.多媒體曝光：透過線上直播、短影片或圖文懶人包，吸引更多學校與社區關注與參與。 二、其他學校申請參訪之管道 1.正式公文邀請：由主辦單位擬定公文內容，包含活動簡介、課程目標、參訪流程與申請方式，發送至各國小。 2.線上報名系統：提供 Google 表單連結或 QR code，協助學校快速完成參訪報名程序。 3.聯絡窗口設置：指派專責聯絡人處理申請事宜，協助參訪行程安排與課程體驗服務。	
三、安全風險管理機制 攀樹體驗、傳統射箭與泰雅文化體驗課程安全風險管理機制 為確保學員在攀樹體驗、傳統射箭及泰雅文化體驗中的安全，本課程建立了多層次的安全風險管理機制，從課前準備到實施階段都進行了充分規劃與應對。 1.課前風險評估與設備檢查 在每次活動前，專業教練與安全員會進行場地和設備的全面檢查，確保攀樹設施、射箭器材、文化體驗工具等符合安全標準。所有學員在參加活動前必須接受安全簡報，了解基本安全規範與注意事項。攀樹活動中，學員必須穿戴適當的防護設備，如安全繩、攀爬鞋、頭盔等；射箭活動則要求學員佩戴護目鏡與護臂。 2.專業指導與監控 所有活動均由經過認證的專業教練負責指導，並在現場配備足夠的工作人員進行監控，確保學員遵守安全規範。攀樹活動設有明確的區域限制，防止學員進入危險區域。射箭活動則設置安全區域，並指導學員正確使用器材。 3.應急處理與急救準備 活動現場配備急救包，並安排具備急救知識的工作人員隨時待命。所有活動參與者均需提供緊急聯絡資訊，以便在發生突發情況時，能迅速聯絡家長或監護人。緊急情況下，現場設有清晰的撤離通道和應急指引，並與最近醫療機構保持聯繫。	

戶外教育優質路線介紹（路線一）	
(一) 路線基本資料	1.名稱：走山林、玩挑戰、學文化、嚐美味 2.適合體驗月份及參與時間：9、10、11、4、5、6；1 3.適合參與年級：1~6 年級 4.路線乘載量：可提供參與校數 9 校、參與教師人數 5 人、參與學生人數 33 人

(二) 體驗聯繫窗口	姓名：詹宗偉 職稱：教務主任 電話：(公)(03)3912251#21 E-mail：gyesinfo@gyes.tyc.edu.tw	
(三) 結合課程屬性	☐ 部定課程 ☒ 校訂課程 融入議題 ☐ 性別平等 ☐ 人權 ☒ 環境 ☐ 海洋 ☐ 品德 ☐ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☒ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☒ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 國際教育 ☒ 原住民族教育	
(四) 課程實施類型	☒ 生態環境 ☐ 人文歷史 ☒ 山野探索 ☒ 休閒遊憩 ☐ 社區走讀 ☐ 場館參訪 ☐ 職涯探索 ☐ 海洋體驗 ☐ 城鄉共學 ☒ 食農教育 ☐ 人權教育	
(五) 路線教育內涵說明	1.請說明路線之學習地點及學習內容	
	學習地點	學習內容
	桃園市復興區高義國民小學	1. 攀樹體驗 學習使用攀樹裝備，掌握基本結繩技巧並確保安全；訓練攀爬技巧，提升平衡感與耐力；了解樹木生態並學習環保與尊重自然；透過挑戰提升自信與團隊合作精神。 2. 三索橋挑戰 學習使用三索橋所需裝備，掌握繩結技巧及橋面結構；訓練身體平衡與穩定移動的技巧，提升心理調適；透過團隊合作完成挑戰，增強溝通與信任。 3. 原住民傳統美食體驗 介紹原住民傳統美食，如竹筒飯、香蕉糕與麻糬，了解其歷史與文化意義；學習手工製作這些美食，並透過烹飪過程加深文化體驗；品嚐作品並進行心得分享，交流學習體會。 4. 射箭體驗 了解射箭的基本裝備與歷史背景；訓練瞄準與發射技巧，提升精準度與力量控制；學習射

		箭在原住民生活中的應用，體會其文化意義。
	2.課程實施規劃，建立先備知識、安排學習任務或學習反思，以及讓本校學生與來訪學生相互交流機會，例如：解說導覽、小組合作…等，建議以 200 字為限)。 本課程結合攀樹體驗、傳統射箭、原住民美食與繩索挑戰，透過課前導讀建立先備知識，使學生了解相關技能與文化背景。課程中安排多元學習任務，如攀樹挑戰、傳統弓箭練習、竹筒飯與麻糬製作，並操作三索橋訓練合作與膽識。活動結束後，引導學生進行反思，思考自我成長與文化理解。同時規劃本校學生與來訪學生的交流活動，如小組合作挑戰、互相解說體驗心得與文化背景，促進跨校互動，強化團隊合作與多元尊重。	
戶外教育優質路線介紹（路線二）		
(一) 路線基本資料	1.名稱：走進自然，體驗文化，挑戰自我 2.適合體驗月份及參與時間：9、10、11、4、5、6；1 3.適合參與年級：1~6 年級 4.路線乘載量：可提供參與校數 10 校、參與教師人數 5 人、參與學生人數 350 人	
(二) 體驗聯繫窗口	姓名：詹宗偉 職稱：教務主任 電話：(公)033912251#21 E-mail：s88b1001@gmail.com	
(三) 結合課程屬性	☐ 部定課程 ☒ 校訂課程 融入議題 ☐ 性別平等 ☐ 人權 ☒ 環境 ☐ 海洋 ☐ 品德 ☐ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☐ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☒ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 國際教育 ☒ 原住民族教育	
(四) 課程實施類型	☒ 生態環境 ☒ 人文歷史 ☒ 山野探索 ☒ 休閒遊憩 ☐ 社區走讀 ☐ 場館參訪 ☐ 職涯探索 ☐ 海洋體驗 ☐ 城鄉共學 ☐ 食農教育 ☐ 人權教育	
(五) 路線教育內涵說明	1.請說明路線之學習地點及學習內容	
	學習地點	學習內容
	桃園市復興區高義國民小學、拉拉山遊客中心	1. 攀樹體驗 學習使用攀樹裝備，掌握基本結繩技巧並確保安全；訓練攀爬技巧，提升平衡感與耐力；了解樹木生態並學習環保與尊重自然；透過挑戰提升自信與

	團隊合作精神。 2. 三索橋挑戰 學習使用三索橋所需裝備，掌握繩結技巧及橋面結構；訓練身體平衡與穩定移動的技巧，提升心理調適；透過團隊合作完成挑戰，增強溝通與信任。 3. 原住民傳統美食體驗 介紹原住民傳統美食，如竹筒飯、香蕉糕與麻糬，了解其歷史與文化意義；學習手工製作這些美食，並透過烹飪過程加深文化體驗；品嚐作品並進行心得分享，交流學習體會。 4. 巴陵古道生態探索 探索巴陵古道的自然環境，學習辨識沿途的原生植物與動物；了解泰雅族如何與自然環境互動，認識生態系統的多樣性；思考人類活動對生態的影響，學習環保與永續發展的概念。
	2.課程實施規劃，建立先備知識、安排學習任務或學習反思，以及讓本校學生與來訪學生相互交流機會，例如：解說導覽、小組合作…等，建議以 200 字為限)。 本課程以課前導讀建立學生對攀樹技巧、三索橋挑戰及泰雅文化的基本認識。課程中，學生首先在專業指導下參與攀樹體驗，藉由與自然的互動，提升自我挑戰與團隊合作能力。接著，學生進行三索橋挑戰，學習平衡與協作技巧，進一步鍛鍊身心。隨後，學生透過傳統美食烹飪，深入理解泰雅族的歷史與生活智慧。並安排「巴陵古道生態探索」，由學生觀察沿線動植物，了解泰雅族與自然環境的密切關係。活動結束後，進行反思分享，深化學習體驗並加強文化認識。為促進跨校交流，本校教師將擔任導覽員，帶領來訪學生參與古道導覽與分組挑戰，透過合作任務與文化交流，培養尊重與包容的態度。

桃園市復興區高義國民小學戶外教育學習單-高年級

攀樹體驗學習單（高年級版）

姓名：_____ 年級：____年____班 日期：_____

一、活動前思考

1. 你認為「攀樹」活動的目的有哪些？請寫出你的想法（至少寫 2 點）：

① _____

② _____

2. 攀樹活動需要注意哪些安全事項？請列舉你知道的 3 項：

① _____

② _____

③ _____

二、體驗紀錄

3. 請觀察攀樹過程中使用的裝備與動作技巧，並完成下表：

項目	名稱或說明
保護頭部的裝備	
保護身體安全的裝備	
常用的攀爬技巧	

4. 今天你大約攀到哪個高度？請在下方空間畫出你攀爬的位置與所見景色：



我的攀樹觀察圖（可標註高度、動植物、感受）：

三、反思與延伸

5. 攀樹過程中，你遇到哪些困難？你是如何克服的？





6. 這次攀樹活動讓你對「人與自然的關係」有什麼新的看法或感受？





四、加分挑戰任務



任務：請觀察你攀爬的這棵樹，記錄以下資訊：

- 樹種名稱（若不知道，可描述樹葉、樹幹）：
- 樹的特色（例如：高、粗、彎曲、有果實等）：
- 樹上或附近有哪些動物或昆蟲？：
- 你覺得人類應該如何與樹木相處？：

三索橋體驗學習單（高年級版）

姓名：_____ 年級：年____班 日期：_____

一、活動前的思考

你知道什麼是「三索橋」嗎？請簡單說一說或畫一畫：





（可畫圖）

你覺得走三索橋會遇到什麼挑戰？你會怎麼做才能安全通過？



二、體驗中觀察

1. 三索橋由哪三條繩索組成？請寫出它們的功能：

繩索位置

功能

腳下的繩

左手的繩

右手的繩

2. 請圈選你在體驗中做對的事情：

- ☐ 先觀察再行動
- ☐ 抓緊繩索保持平衡
- ☐ 和夥伴互相提醒與鼓勵
- ☐ 嬉鬧搶道
- ☐ 聽從教練或老師指示

三、體驗後的反思

1. 你在三索橋上最緊張的時刻是什麼時候？你怎麼做才成功走過去？





2. 這次體驗讓你學到什麼？（選出你的收穫）

- ☐ 團隊合作的重要
- ☐ 面對挑戰要勇敢
- ☐ 要注意安全細節
- ☐ 平衡與專注很重要
- ☐ 其他：_____

3. 你會想再挑戰一次三索橋嗎？為什麼？



原住民族文化美食體驗學習單

主題：搗麻糬體驗（高年級版）

一、基本資料

姓名：_____ 年級：年____班 日期：_____

二、文化小知識

1. 搗麻糬是哪些原住民族的傳統習俗？（可多選）

☐ 阿美族 ☐ 布農族 ☐ 泰雅族 ☐ 排灣族 ☐ 達悟族

2. 麻糬在原住民族文化中通常在什麼時候出現？

☐ 婚禮 ☐ 收穫祭 ☐ 新年慶典 ☐ 平日點心

3. 原住民搗麻糬時，常常會搭配什麼活動？

☐ 唱歌跳舞 ☐ 打獵比賽 ☐ 織布比賽 ☐ 傳統祈福

三、體驗觀察

1. 麻糬是用什麼做的？（圈選正確答案）

☐ 糯米 ☐ 小麥 ☐ 玉米 ☐ 白米

2. 請依照順序簡單寫出搗麻糬的流程：

① _____

② _____

③ _____

④ _____

3. 在搗麻糬的過程中，我參與了：

☐ 洗米 ☐ 蒸糯米 ☐ 用杵搗麻糬 ☐ 分麻糬 ☐ 包餡料 ☐ 品嚐麻糬

四、動手體驗感想

1. 搗麻糬的過程中，哪一部分最讓你印象深刻？為什麼？

2. 麻糬吃起來的口感如何？你喜歡哪種口味的餡料？

3. 你覺得搗麻糬是一種怎樣的文化體驗？（選擇最符合你的感受）

☐ 有趣又好吃

☐ 很累但有成就感

☐ 學到了團隊合作的重要

☐ 讓我更認識原住民文化

五、我的文化反思

你覺得現代人還需要保留這種傳統技藝嗎？為什麼？

如果你要向朋友介紹這次體驗，你會怎麼說？請寫一句話：



「今天我體驗了搗麻糬，覺得

_____ ° 。」

主題：香蕉糕製作體驗（高年級版）

一、基本資料

姓名：_____ 年級：年____班 日期：_____

二、香蕉糕小知識

1. 香蕉糕是原住民哪個族群常見的點心(可多選)?

☐ 阿美族 ☐ 布農族 ☐ 魯凱族 ☐ 賽夏族 ☐ 泰雅族

2. 香蕉糕主要的材料有哪些? (可多選)

☐ 香蕉 ☐ 糯米粉 ☐ 奶油 ☐ 糖 ☐ 麵粉 ☐ 水

3. 為什麼原住民會用香蕉做點心?

☐ 香蕉多又便宜 ☐ 香蕉是祭典用的食物

☐ 香蕉香甜又天然 ☐ 為了裝飾用

三、製作流程記錄

請依照活動觀察或參與內容，簡單寫出製作香蕉糕的步驟：

① _____

② _____

③ _____

④ _____

四、動手體驗感想

1. 我有參與哪些製作步驟？（可複選）

☐ 剝香蕉 ☐ 搗碎香蕉 ☐ 混合材料 ☐ 倒入模型 ☐ 蒸香蕉糕 ☐ 品嚐成果

2. 香蕉糕吃起來的口感和味道是？（自由描述）

3. 製作這道傳統點心，你學到了哪些事情？（文化或生活技巧）

五、我的想法與反思

1. 你覺得自己做的香蕉糕和市面上的甜點有什麼不一樣？

☐ 材料更天然 ☐ 味道更香 ☐ 自己做比較好玩 ☐ 外面賣的比較精緻

2. 你覺得這樣的文化美食體驗有什麼意義？

☐ 更了解原住民生活 ☐ 學會做點心 ☐ 跟同學一起合作很好玩 ☐ 沒什麼特別

如果下次還有機會參加，你最想挑戰什麼原住民料理？為什麼？

原住民族文化美食體驗學習單

主題：竹筒飯製作體驗（高年級版）

一、基本資料

姓名：_____ 年級：年____班 日期：_____

二、竹筒飯的文化背景

1. 竹筒飯的歷史與文化背景是什麼？

2. 竹筒飯通常是原住民在什麼時候食用的？

3. 竹筒飯的材料有哪些？

☐ 竹筒 ☐ 米 ☐ 魚或肉 ☐ 水 ☐ 燕麥

4. 為什麼原住民會選擇竹筒來煮飯？

三、竹筒飯製作過程

1. 竹筒飯的製作流程是什麼？請將以下步驟按順序排列：

① _____

② _____

③ _____

④ _____

⑤ _____

2. 你參與了哪些步驟？（可多選）

☐ 裝米 ☐ 加水 ☐ 放配料（如肉、菜等）

☐ 蓋上竹筒封口 ☐ 放入火中烤 ☐ 拿出來吃

3. 竹筒飯在火中烤製的時間是多久？

四、觀察與反思

1. 竹筒飯的香氣和味道是什麼樣的？

☐ 香氣濃郁 ☐ 竹香味 ☐ 有點焦香 ☐ 和一般飯不一樣

2. 吃到的竹筒飯口感如何？

☐ Q 彈 ☐ 口感豐富 ☐ 味道很特別 ☐ 很像我們家裡吃的米飯

3. 你覺得竹筒飯的製作過程中，最有趣的是哪個步驟？為什麼？

4. 你學到的與團隊合作有關的事情是什麼？

五、我的想法與文化認識

1. 竹筒飯在現代還會繼續使用嗎？你認為應該如何保留這項傳統技藝？

2. 如果有機會，你會如何向朋友介紹竹筒飯？

3. 在這次體驗中，你覺得最重要的學習是什麼？

六、創意發表：我的竹筒飯設計

想像一下，如果你可以自己設計一款竹筒飯，你會怎麼做？

原住民傳統射箭學習單

主題：原住民傳統射箭體驗（高年級版）

一、射箭的文化背景

1. 射箭是原住民生活中重要的活動之一，它通常用來做什麼？

☐ 祭祀儀式 ☐ 繪畫藝術 ☐ 獵捕食物 ☐ 攻防戰爭

2. 傳統射箭的弓箭通常使用哪些材料製作？（可多選）

☐ 竹子 ☐ 木材 ☐ 鐵器 ☐ 動物的皮革 ☐ 項鍊或羽毛

3. 原住民射箭技術與其他民族有何不同？

4. 射箭對原住民來說有何意義？

☐ 生存技能 ☐ 文化傳承 ☐ 戰爭工具 ☐ 身體鍛煉

三、射箭的基本動作

1. 射箭的基本動作順序是什麼？請按照正確的順序排列。

① _____

② _____

③ _____

④ _____

⑤ _____

2. 當你拉弓射箭時，你覺得身體的哪些部位需要特別注意？

☐ 腳步 ☐ 手腕 ☐ 背部 ☐ 腹部

3. 射箭時，如何保持準確度？（可多選）

☐ 眼睛盯住靶心 ☐ 用兩手穩住弓 ☐ 站立穩定 ☐ 射箭時呼吸均勻

四、體驗感想與反思

1. 在今天的射箭體驗中，你最困難的是哪一部分？為什麼？

2. 射箭的過程中，你有什麼收穫或發現？

☐ 改善了協調性 ☐ 學會了集中注意力 ☐ 增強了自信心

☐ 感覺很有趣 ☐ 沒有達到預期的目標

3. 你認為射箭對於原住民文化的保存有什麼作用？

五、射箭與生活的關聯

1. 射箭技術對現代社會有什麼意義？

☐ 增進體能 ☐ 養成耐心與專注力 ☐ 保護野生動物 ☐ 其他：

2. 如果你要向同學介紹原住民的射箭文化，你會如何介紹？

六、創意挑戰：我的射箭設計

1. 如果你有機會設計一把原住民的弓箭，你會選擇什麼材料來製作？為什麼？

2. 弓的材料：

3. 箭的材料：

4. 設計的弓箭用途（如：打獵、比賽等）：



請畫出你設計的弓箭，並標示主要材料！

生態探索學習單

主題：巴陵古道生態園區探索（高年級版）

一、基本資料

姓名：_____ 年級：年____班 日期：_____

地點：桃園市復興區 ✧ 巴陵古道生態園區

二、出發前先認識

1. 巴陵古道生態園區位在哪一個鄉（區）？

☐ 烏來區 ☐ 三峽區 ☐ 復興區 ☐ 南庄鄉

2. 巴陵古道原本是什麼用途？

☐ 鐵道 ☐ 打獵古道 ☐ 公路 ☐ 商店街

3. 哪個原住民族是這裡的主要族群？

☐ 阿美族 ☐ 泰雅族 ☐ 卑南族 ☐ 賽德克族

三、生態探索任務

1. 在園區裡觀察你感興趣的自然事物，記錄下來！

2. 編號 名稱（動物 / 植物 / 昆蟲） 類別 觀察到的樣子或行為

(1) ☐動物 ☐植物 ☐昆蟲

(2) ☐動物 ☐植物 ☐昆蟲

(3) ☐動物 ☐植物 ☐昆蟲

3.  你也可以拍照記錄，回到學校製作簡報或小書！

四、文化與環境觀察

1. 你今天看到了哪些與泰雅族文化有關的設施或介紹？

☐ 傳統服飾展示 ☐ 弓箭工具 ☐ 樹屋模型 ☐ 狩獵陷阱

2. 請寫下你最感興趣的一項文化知識或傳說故事：

3. 園區中有哪些是為了保護環境而設計的設施？（可多選）

☐ 木棧道 ☐ 解說牌 ☐ 垃圾桶 ☐ 自然水池 ☐ 原木涼亭

五、我的學習與感想

1. 今天我最開心的發現是：

2. 我學到了哪些跟自然生態有關的知識？

3. 如果我來設計一個導覽牌，我會介紹哪一種動植物？為什麼？

 我想介紹：_____

原因是：_____

六、畫一畫

 請畫出你今天看到最特別的自然景色或動植物。

記得在圖旁邊標出名稱喔！

七、小小行動家

 我可以為大自然做的三件事（請寫下你的承諾）：

桃園市復興區高義國民小學戶外教育學習單-中年級

攀樹體驗學習單（中年級版）

姓名：_____ 年級：____年____班 日期：_____

一、我對攀樹的想法

1. 你覺得「攀樹」是什麼樣的活動？請畫圖或寫出你的想法：



2. 請圈出正確的攀樹裝備：

- ☐ 安全帽
- ☐ 安全吊帶
- ☐ 鞋帶
- ☐ 手套
- ☐ 滑板

二、活動觀察

3. 攀樹時，你要注意什麼？（可選多項）

- ☐ 慢慢來，注意安全
- ☐ 不用穿裝備
- ☐ 聽老師或教練的指示
- ☐ 雙手雙腳一起出力

4. 你看到哪些特別的植物或動物？畫下來或寫下來：



三、活動心得

5. 你今天的感覺是什麼？請圈出你的一種心情：



開心



有點緊張



有點害怕



很有挑戰

6. 為什麼你有這種感覺？



7. 你學到了什麼？（例：勇敢、注意安全、觀察大自然）



三索橋體驗學習單（中年級版）

一、基本資料

姓名：_____ 年級：____年____班 日期：_____

地點（參觀或體驗地點）：_____

二、認識三索橋

1. 三索橋又叫什麼？

☐ 拱橋 ☐ 吊橋 ☐ 斜張橋（C

2. 三索橋的特色是什麼？請用一句話寫下來。

3. 三索橋是靠什麼來支撐橋面的？

☐ 繩子 ☐ 鋼索 ☐ 柱子

三、觀察記錄

1. 我看到三索橋上有（可以圈選多項）：

☐ 高高的塔柱 ☐ 斜斜的鋼索 ☐ 橋面（車子走的地方）

☐ 水面 ☐ 船隻 ☐ 行人道

2. 我覺得它看起來（請打✓）：

☐ 很穩固 ☐ 很漂亮 ☐ 很高 ☐ 有點可怕

四、動手體驗（如果有進行小實驗或模型建造）

我做了什麼活動？（例如：搭橋模型、玩積木、看影片）

我的發現或感想：

五、我的想法

如果我是一位工程師，我會設計一座怎樣的橋？（可以畫圖）



請畫出你心中的橋樑：

你還想知道關於橋的什麼事情？



 原住民文化美食體驗學習單

主題：搗麻糬體驗（中年級版）

一、活動小資料

姓名：_____ 年級：____年____班 日期：_____

二、搗麻糬是什麼？

1. 搗麻糬是誰的文化活動？

☐ 客家人 ☐ 原住民 ☐ 外國人

2. 搗麻糬用的材料是什麼？

☐ 麵粉 ☐ 糯米 ☐ 米粉

3. 原住民搗麻糬的時候會做什麼？（可多選）

☐ 跳舞 ☐ 唱歌 ☐ 圍圈圈 ☐ 玩手機

三、我的觀察與參與

1. 我看到的工具有（圈選你看到的）：

☐ 大木杵 ☐ 大木臼 ☐ 蒸籠 ☐ 鍋鏟

2. 我參加了哪些活動？（打✓）

☐ 看別人搗麻糬 ☐ 自己搗麻糬

☐ 幫忙揉一揉 ☐ 吃麻糬

3. 我吃到的麻糬口味有（可多選）：

☐ 花生 ☐ 芝麻 ☐ 紅豆 ☐ 原味

四、我來說一說

1. 我覺得搗麻糬的活動：

☐ 很好玩 ☐ 有點難 ☐ 很累但好吃 ☐ 不太有趣

我學到了什麼？

 我知道麻糬是用 _____ 做的，是原住民在
_____ 的時候會做的食物。

五、小小畫家時間（請畫出你印象最深的畫面）

 請畫出你在體驗活動中最開心的一幕吧！

原住民文化美食體驗學習單

主題：香蕉糕製作體驗（中年級版）

一、活動小資料

姓名：_____ 年級：____年____班 日期：_____

二、香蕉糕是什麼？

1. 香蕉糕是用哪一種水果做的？

☐ 芒果 ☐ 香蕉 ☐ 蘋果

2. 做香蕉糕時會用到什麼？（可多選）

☐ 香蕉 ☐ 糯米粉 ☐ 砂糖 ☐ 冰淇淋 ☐ 水

3. 香蕉糕是哪一族群的傳統點心？

☐ 原住民 ☐ 外國人 ☐ 客家人

三、我動手做了什麼？

請在你參加的活動打 ☒：

☐ 剝香蕉

☐ 搗香蕉

☐ 加糖和粉一起拌一拌

☐ 把麵糊倒進模型

☐ 幫忙蒸香蕉糕

☐ 吃香蕉糕

四、我來說一說

1. 香蕉糕吃起來怎麼樣？（可多選）

☐ 很香 ☐ 很Q ☐ 太甜了 ☐ 剛剛好 ☐ 我喜歡

2. 做香蕉糕的哪一個步驟最有趣？為什麼？

五、我學到了什麼？

1. 我學到香蕉糕是用 _____ 做的，是原住民的 _____。

2. 做香蕉糕的過程讓我覺得（圈選一個）：

☐ 很好玩 ☐ 有一點難 ☐ 我學會了一道點心 ☐ 沒興趣

六、小小畫家時間



請畫出你今天做香蕉糕的樣子，或你做好的香蕉糕！

原住民文化美食體驗學習單

主題：竹筒飯製作體驗（中年級版）

一、活動基本資料

姓名：_____ 年級：____年____班 日期：_____

二、什麼是竹筒飯？

1. 原住民用什麼材料來做竹筒飯？（可多選）

☐ 竹子 ☐ 米 ☐ 水 ☐ 麵粉 ☐ 火

2. 為什麼原住民要用「竹筒」來煮飯？

☐ 沒有鍋子 ☐ 方便又香 ☐ 好看 ☐ 為了比賽

三、我參與了哪些步驟？

1. 請在你有做過的地方打 ☒：

☐ 把米洗乾淨

☐ 把米放進竹筒

☐ 加水或配料

☐ 幫忙蓋上葉子或封口

☐ 把竹筒放到火旁邊烤

☐ 吃竹筒飯！

四、我的觀察與感想

1. 竹筒飯煮好之後聞起來怎麼樣？

☐ 有竹子的香味 ☐ 很像白飯 ☐ 有點焦味 ☐ 聞起來很好吃

2. 吃起來的口感是：

☐ 很Q ☐ 很硬 ☐ 很香 ☐ 和家裡的飯不一樣

3. 做竹筒飯的過程中，哪一部分你最喜歡？為什麼？

五、我學到了什麼？

1. 竹筒飯是用 _____ 煮出來的，是原住民在
_____ 時會吃的食物。

2. 我覺得這種傳統食物（圈選一個）：

☐ 很有特色 ☐ 很好吃 ☐ 很特別 ☐ 普通

六、小小畫家時間



請畫出你做竹筒飯的樣子，或你吃到的竹筒飯長什麼樣子！

原住民文化學習單

主題：原住民傳統射箭體驗（中年級版）

一、活動基本資料

姓名：_____ 年級：____年____班 日期：_____

二、什麼是傳統射箭？

1. 原住民用射箭做什麼？

☐ 畫畫 ☐ 打獵 ☐ 做飯 ☐ 看風景

2. 傳統弓箭會用什麼材料做？（可多選）

☐ 木頭 ☐ 竹子 ☐ 鐵 ☐ 動物毛皮

3. 射箭時需要注意什麼？（可多選）

☐ 對準目標 ☐ 用力過猛 ☐ 保護別人 ☐ 射向人群

三、我體驗了什麼？

請在你做過的項目上打 ：

☐ 拿過弓

☐ 拉過弓

☐ 射出箭

☐ 瞄準目標

☐ 中靶了！

四、我的觀察與感想

1. 射箭時，我覺得哪一部分最難？為什麼？

2. 我今天射中了幾次靶？

☐ 0 次 ☐ 1~2 次 ☐ 3 次以上 ☐ 每次都中！

3. 我覺得射箭：

☐ 很好玩 ☐ 有一點難 ☐ 有趣又刺激 ☐ 不太喜歡

五、我學到了什麼？

1. 我知道原住民以前用弓箭來 _____。

2. 射箭需要身體的哪些部分配合？（可多選）

☐ 眼睛 ☐ 手 ☐ 腳 ☐ 背部

3. 我覺得射箭可以讓我們學會：

☐ 專心 ☐ 耐心 ☐ 團隊合作 ☐ 規則與安全

六、小小畫家時間



請畫出你拿著弓箭射箭的樣子，或是你看到的射箭活動！

生態小探險學習單

主題：巴陵古道生態探索（中年級版）

一、我的活動紀錄

姓名：_____ 年級：____年____班 日期：_____

活動地點：桃園市復興區 ✧ 巴陵古道生態園區

二、出發前我知道…

1. 巴陵古道是誰早期走的路？

☐ 原住民 ☐ 國王 ☐ 商人 ☐ 騎腳踏車的人

2. 哪個原住民族住在這裡？

☐ 泰雅族 ☐ 阿美族 ☐ 布農族 ☐ 排灣族

3. 我今天想觀察到的自然事物是：

☐ 植物 ☐ 昆蟲 ☐ 鳥 ☐ 樹木 ☐ 青蛙或其他動物

三、小小觀察員出任務！

1. 請觀察你今天看到的 3 樣自然事物，並填寫下列表格：

名稱（如：咬人貓、蝴蝶） 是什麼類別？你發現了什麼特別的地方？

☐動物 ☐植物

☐動物 ☐植物

☐動物 ☐植物

四、文化小認識

1. 你有看到跟泰雅族有關的東西嗎？（可多選）

☐ 傳統服飾 ☐ 弓箭 ☐ 樹屋 ☐ 編織品 ☐ 狩獵陷阱模型

2. 泰雅族人以前走這條古道，是為了什麼？

☐ 散步 ☐ 打獵與運送物品 ☐ 賽跑 ☐ 種花

五、我的學習與感想

今天我看到最有趣的東西是：

我學到一個新的自然知識是：

今天的活動我覺得：

☐ 很有趣！ ☐ 有點累 ☐ 學到很多 ☐ 想再來一次！

六、畫一畫



請畫出你今天看到最特別的植物或動物，並寫下它的名字。

七、小任務：我可以為大自然做什麼？（請選 2 項）

- ☐ 不亂丟垃圾
- ☐ 不踩踏草地
- ☐ 愛護動植物
- ☐ 回家後跟家人分享我學到的知識
- ☐ 自己做一本小小生態記錄本

走進山林遇見部落~攀樹體驗活動學習單

參加學校：桃園市_____國小

班級：_____年_____班 姓名：_____

一、攀樹體驗學習單

1. 活動目標

認識攀樹安全裝備與基本技巧。

學習尊重自然環境與樹木。

發展勇氣、自信與團隊合作能力。

2. 我看到的裝備（請畫出或貼上照片）



3. 我學到的三件事

(1)

(2)

(3)

4. 活動反思

(1)今天攀樹，我最開心的事：

(2)我覺得最有挑戰的地方：

(3)我如何克服害怕或困難？

走進山林遇見部落~射箭體驗學習單

參加學校：桃園市_____國小

班級：_____年_____班 姓名：_____

一、射箭體驗學習單

1. 活動目標

- (1)認識傳統射箭文化與用途。
- (2)學習正確射箭姿勢與安全規則。
- (3)培養專注力與自我控制能力。

2. 射箭基本姿勢

- (1)在射箭的「站姿」中，雙腳的寬度應該如何調整以保持身體平衡？

- (A)前後腳需呈一直線交叉
- (B)大約與肩同寬或略寬一點
- (C)雙腳需完全併攏
- (D)雙腳打開至兩倍肩寬

- (2)拉弓時，哪一個動作比較正確？

- (A)手肘要抬高
- (B)身體往後倒
- (C)頭左右晃動
- (D)用力握緊弓把

- (3)放箭時應該怎麼做？

- (A)快速大力甩手
- (B)用彈的把弓弦彈出去
- (C)手指自然放開弓
- (D)放箭前閉眼睛

4. 戰績紀錄表

- (1)畫出你今天射出的箭，分別落在靶紙的哪裡？



- (2)我的總分是：_____ 分

- (3)心得： 射箭的時候，我覺得最難的是（例如：手會抖、看不準）：_____

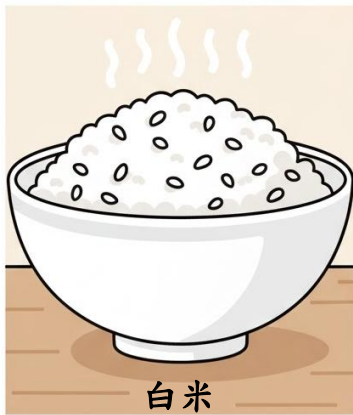
走進山林遇見部落~嘿咻嘿咻！搗麻糬體驗學習單

參加學校：桃園市_____國小

班級：_____年_____班 姓名：_____

【第一關：食材大解密】

1. 麻糬是用什麼米做成的呢？它跟平常吃的飯有什麼不一樣？



2. 口感形容詞：（請圈選）黏黏的 / 硬硬的 / 軟軟的 / QQ的

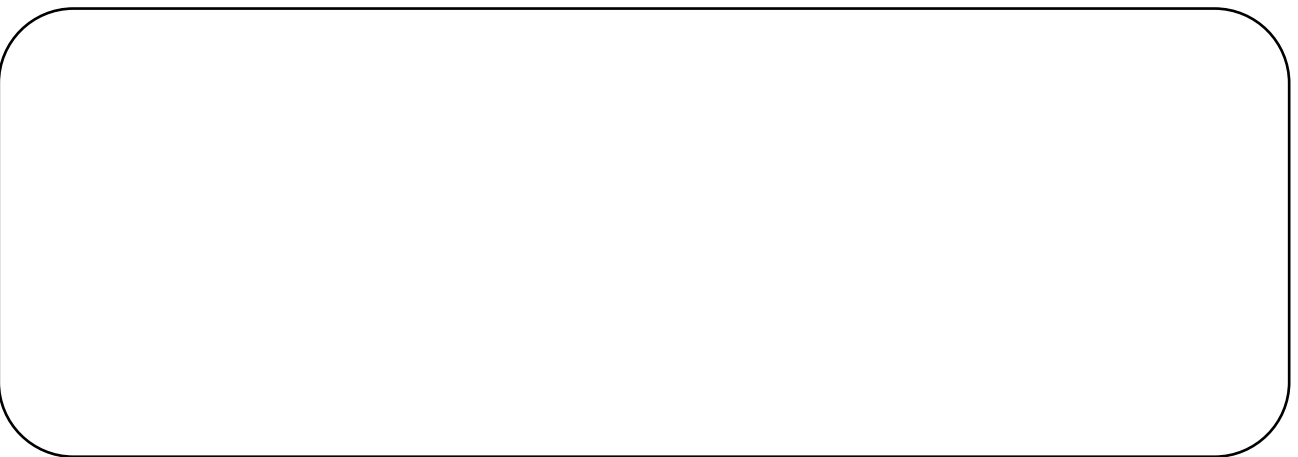
【第二關：大力士任務】

搗麻糬需要兩個人或是大家輪流幫忙，請寫下你們是怎麼分工的？

拿杵的人負責：_____（動作：用力搥打）

旁邊的人負責：_____（動作：翻面、加水/油）

畫出大家一起搗麻糬的樣子



【第三關：創意口味設計師】

今天的麻糬沾了什麼粉？如果你，你想發明什麼新口味的麻糬？

今天沾的是：（ ）花生粉（ ）芝麻粉（ ）糖粉

我的創意口味：（例如：巧克力跳跳糖麻糬）

走進山林遇見部落~竹香四溢：竹筒飯製作學習單

參加學校：桃園市_____國小

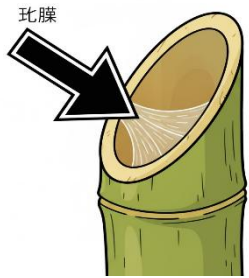
班級：_____年_____班 姓名：_____

【第一關：竹筒大解密】

1. 為什麼要用竹子來煮飯？竹子裡面有一層神奇的薄膜，它的功能是？

- (A)讓米飯煮得更快，減少烹飪時間
(B)作為天然的隔離層，防止米飯黏在竹筒壁上，並增添竹子的清香
(C)它會吸收米飯中的水分，讓竹筒飯口感更乾燥
(D)可以分解竹子中的纖維素，使米飯營養更高

薄膜



2. 請勾選你們在竹筒飯裡放了什麼材料？

- ☐ 糯米 ☐ 香菇 / 蝦米
☐ 豬肉 / 雞肉 ☐ 水（重要！米跟水的比例大約是多少？）

【第二關：美味的秘密食譜】

在竹筒飯中，我們除了米飯之外，還加入了哪些美味的配料？（請勾選或填寫）。

食材種類	勾選（✓）	顏色味道描述
主食(米)	☐ 糯米 ☐ 白米	_____
肉類	☐ 豬肉 ☐ 雞肉	_____
乾貨	☐ 香菇 ☐ 蝦米	_____

水 ☐ 米跟水的比例大約是 _____：

【第三關：烹飪與等待】

竹筒飯在煮熟的過程中，我們需要觀察哪些變化？

外觀變化：

煮飯前，竹子的顏色是：_____

煮飯後，竹子的顏色會變成：_____（提示：會變深/變焦）

香氣變化：

當竹筒飯快要煮好時，你聞到了什麼特別的味道？

我聞到了：_____（例如：竹子清香、米飯的甜味）

開飯囉！要怎麼把飯拿出來？

請描述：_____（提示：敲打竹筒或用工具剖開）