



教學設計理念說明

露營活動在近幾年成為流行的休閒活動，全家大小一同到戶外露營，體驗戶外活動，在學校戶外教學活動中也包含隔宿露營，可以讓學生體驗住帳篷，到戶外體驗野外活動，因此在課堂中讓學生學習如何選擇營地及搭設帳篷，可以幫助學生在露營活動中更加得心應手。



活動與評量方法摘要表

單元名稱	活動流程	評量方法與目標
單元 1 可口玩野炊 (5節)	活動一： 食尚露營家 活動二： 野炊有妙計 活動三： 美味上桌囉 活動四： 回顧野炊趣	評量方法： 口語評量、高層次紙筆評量、實作評量。 目標： 1. 覺察野外炊事與環境的密切關係，並歸納出野外炊事的原則。 2. 擬定野炊計畫書，依照計畫書完成野炊實作，並進行檢核與修正。
單元 2 帳篷下的祕密 (4節)	活動一： 露營好幫手——帳篷 活動二： 搭帳達人 活動三： 搭帳合作趣	評量方法： 口語評量、實作評量、高層次紙筆評量。 目標： 1. 了解不同帳篷的使用方式。 2. 學習搭設帳篷的技巧並實際進行搭設。 3. 進行搭帳練習的過程中，運用溝通技巧，與他人進行分工合作。 4. 評估在搭帳過程中，可以如何讓工作更有效率，提出合適的因應方式。

主題三 單元一

單元名稱		可口玩野炊	總節數	共5節
設計依據				
核心素養	總綱 核心素養	面向：C. 社會參與 項目：C1 道德實踐與公民意識		
	領域 核心素養	綜-J-C1 探索人與環境的關係，規畫、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值		
綜合活動	主題軸	3.社會與環境關懷		
	主題項目	d.環境保育與永續		
學習重點	學習表現	3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規畫並執行合宜的戶外活動		
	學習內容	童Cb-IV-3露營中的活動領導、溝通與問題解決 童Cb-IV-1露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力		
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 分享曾參與或聽聞過的露營炊事活動經驗，或表達對於露營炊事活動情境的想法。 2. 覺察露營炊事與環境的關係，並探究出露營炊事時應遵守的原則。 3. 根據露營炊事原則，擬定友善環境的小隊炊事計畫書，並完成野炊實作。 4. 進行實作成果檢核與提出修正建議，體驗露營活動的樂趣及反思永續環保的意義。 				

活動1

食尚露營家

隨著臺灣戶外活動風氣日漸興盛，露營也成為大多數人的選擇之一，請大家一起想想看，對於露營的印象在腦海中浮現了哪些畫面？露營一定都在山林中嗎？在都市裡也能夠找到適合露營的地方嗎？

我想到帳篷……



我想到戶外炊事……



我之前有去露營過，我在露營區做體驗活動



七年級我們曾學習如何生火與使用爐具，也曾上過烹飪課程，而在露營活動中的戶外炊事活動便是結合、應用這些學過的能力。在戶外進行炊事活動有什麼樣的感受呢？想像中的戶外炊事情境是怎麼樣的呢？平常在廚房跟戶外炊事又有哪些差異呢？

我記得爸爸曾在露營時用土塊堆窯烤蜜汁全雞，好厲害！



在野外有動物棲息，煮好的飯菜香氣應該很容易就吸引牠們靠近吧！



我覺得在戶外炊事時無法像在廚房內有方便的水源或電力。



在食材受限的情況下，要變出各種風味料理，實在很有挑戰性！



活動小省思

在剛才的分享過程中，相信同學們對於戶外炊事的感受有好有壞，然而從分享的內容中，你覺得戶外炊事結果的好與壞，除了跟我們自身的行動有關之外，還會受到哪些因素的影響呢？

53

活動小省思

在剛才的分享過程中，相信同學們對於戶外炊事的感受有好有壞，然而從分享的內容中，你覺得戶外炊事結果的好與壞，除了跟我們自身的行動有關之外，還會受到哪些因素的影響呢？

參考答案：

1. 受到天氣因素的影響。
2. 不同於都市食材或器具取材方便。

在同學們的分享內容中，我們發現戶外環境的狀況會導致戶外炊事活動有不同的結果產生，但究竟戶外環境對戶外炊事有著哪些具體影響呢？而我們在進行戶外炊事時的行為，又會帶給戶外環境什麼樣的改變？



除了以下的舉例，同學還有想到哪些環境和炊事的關係呢？

戶外環境與戶外炊事的關係



炊事對環境的影響

例 1 炊事後所產生的廚餘及垃圾，會改變動物的覓食習慣，或破壞自然的美景。



例 2 若在任意地點生火進行炊事，並且未做好滅跡工作，會引起災害或影響生態。



主題 3
露營練功坊

54



環境對炊事的影響

例 1 戶外天氣狀況多變，容易使食材品質受影響，造成食材不易保存。



例 2 戶外環境砂土或細菌多，未先做清潔動作便炊事，易汙染食物而導致身體不適。



補充資料

除了以下的舉例，同學還有想到哪些環境和炊事的關係呢？

參考答案：

1. 炊事對環境的影響

- (1) 洗滌炊事用具時汙染水源。
- (2) 炊煮過於油膩或香料過多而吸引野生動物。
- (3) 為了生火折取活樹的樹枝。

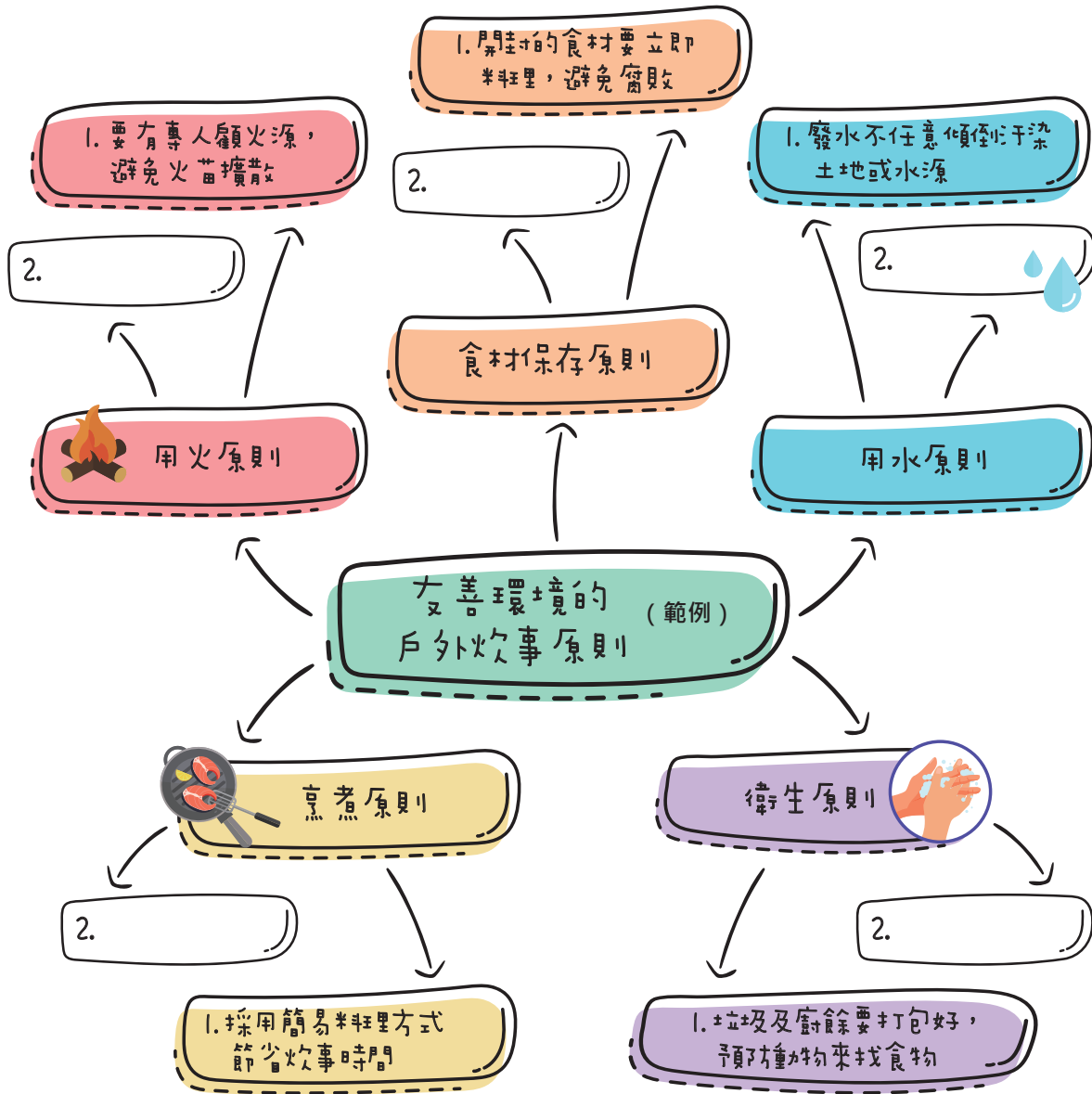
2. 環境對炊事的影響

- (1) 野生動物誤食炊事食材，導致食材汙染或不

足。

- (2) 水源不乾淨導致飲用者身體不適。
- (3) 天氣變化不定，導致炊事活動受影響。

經過一番討論與分享後，我們知道戶外環境的狀況會影響炊事的過程與結果，但同時戶外炊事的錯誤行為也會改變或破壞戶外環境的樣貌，更有可能造成無法修復的狀態。因此，我們應該要好好想想，是否有戶外炊事的遵守原則，能夠讓我們在獲得美好的戶外炊事經驗的同時，也做到對環境應有的保護呢？



活動小省思

想一想，我們討論出來友善環境的炊事原則，可以轉變成哪些具體行為呢？

55

活動小省思

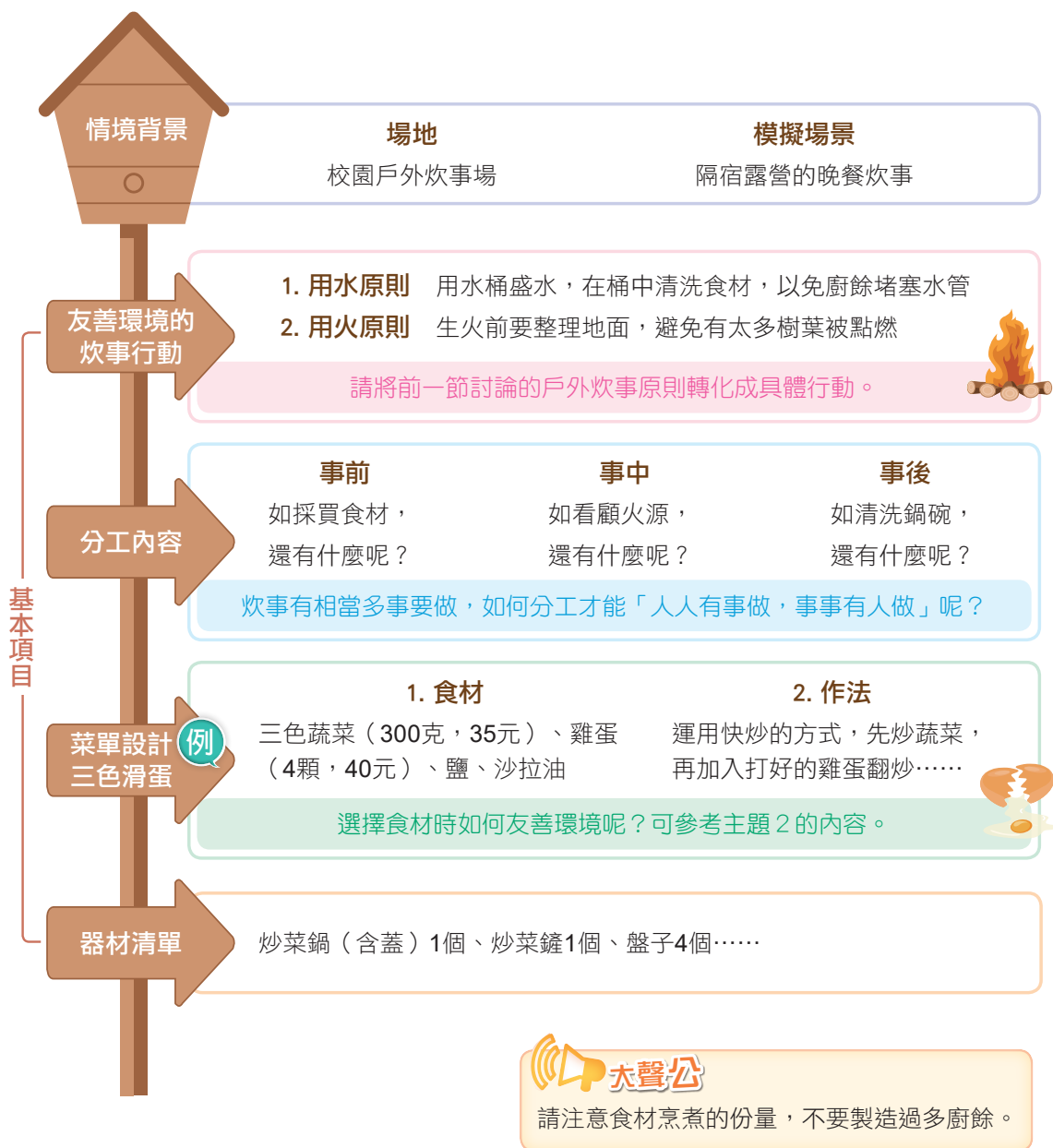
想一想，我們討論出來友善環境的炊事原則，可以轉變成哪些具體行為呢？

1. 用火原則：把火生在有生火痕跡的區域，避免增加破壞土壤的範圍。
2. 食材保存原則：蔬果類清洗過後要瀝乾，避免容易腐爛。
3. 用水原則：取水儘量來回一次，減少對動物的干擾。
4. 烹煮原則：避免烹煮過度油膩或使用太多香料，吸引野生動物前來。
5. 衛生原則：用熱水洗鍋子，並且把洗鍋水喝掉，這樣不僅對環境比較好，又可以補充水分。

活動2 野炊有妙計

在露營活動中，炊事是一項具備「效率、安全、美味、健康及樂趣」內涵的活動，倘若我們要在遵守友善環境的戶外炊事原則之下，同時也達到以上這些活動內涵，就必須要有一番詳細的規畫及安排喔！

揮翰如林小隊露營炊事計畫書 (範例)



主題 3
露營練功坊

56

補充資料

分工內容

參考答案：

事前——設計菜單、食材估量……

事中——料理食材、食物清洗……

事後——火源滅跡、收拾垃圾……

小隊完成炊事計畫書的編寫後，請派伙伴上臺分享自己的計畫書內容，並且幫助小隊做檢查，看看是否有需要修正的部分，讓我們一起依照計畫書備妥食材與器具，下堂課將進行炊事實作課。



活動小省思

我除了被分配到的工作之外，還有什麼行動可以讓炊事活動更有效率，更友善環境呢？

大聲公

1. 請依照「不合常理邏輯、違反戶外炊事原則、現實情境無法實踐」的標準，為同學找出問題。
2. 小隊依照同學發現的問題，修改炊事計畫書。

57

活動小省思

我除了被分配到的工作之外，還有什麼行動可以讓炊事活動更有效率，更友善環境呢？

參考答案：

1. 主動觀察伙伴哪裡需要協助。
2. 適時提出自己工作內容之困境。

活動3 美味上桌囉

伙伴們已經按照露營炊事計畫書做好事前準備了嗎？讓我們開始進行野炊實作活動吧！

大聲公

1. 掌握時間分配，避免壓縮用餐及善後的時間。
2. 隨時注意用火狀況，必須有人看顧，安全第一。
3. 依照分工進行炊事，隨時互相協助完成工作。
4. 下課前務必仔細檢查場地，盡到友善對待環境的責任。

情境

1

除了分工之外，還能做什麼以提升炊事效率呢？



情境

2

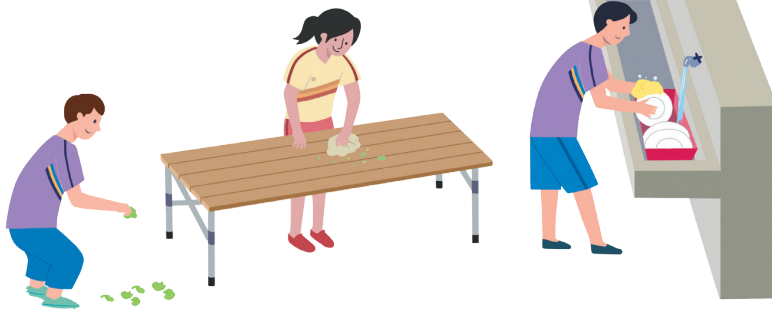
在小隊用餐時，要注意什麼才是對環境友善呢？



情境

3

哪些收拾細節可以讓炊事活動更友善環境呢？



主題
3
露營
練功
坊

58

補充資料

除了分工之外，還能做什麼以提升炊事效率呢？

1. 主動觀察伙伴哪裡需要協助。
2. 適時提出自己工作內容之困境。

在小隊用餐時，要注意什麼才是對環境友善呢？

不將蔬果之種子或食物殘骸丟至自然。

哪些收拾細節可以讓炊事活動更友善環境呢？

1. 洗滌餐具時用熱水，避免使用洗碗精。
2. 把木炭都盡量燒成灰燼，一旦火完全熄滅後，這些灰燼分散撒在草叢中。

活動4 回顧野炊趣

在炊事實作課，我們依照露營炊事計畫書的內容，努力實踐各項友善環境的炊事原則，並且獲得了許多美好的經驗，倘若能將這些經驗運用到不同情境的戶外炊事活動中，想必會有更棒的結果！此外，若在露營中的各種活動都能友善對待環境，相信每一次的露營都將有豐碩的收穫喔！

活動範例

1. 請小隊共同找出實作課的問題與計畫書的修正方式，並記錄下來。
2. 請運用本單元的學習經驗，規畫其他情境中（例如：隔宿露營、烤肉活動……）的炊事活動。



家庭露營炊事活動



隔宿露營炊事活動



烤肉活動



愛的叮嚀

請同學運用假日時間，將規畫好的炊事活動與親友一起實踐，並將心得記錄在生活札記或寒暑假作業中。

教學活動內容及實施方式	時間	
<p>活動一 食尚露營家</p> <p>壹、課前準備</p> <p>一、教師可準備一些戶外炊事活動的照片或事例，協助學生對於戶外炊事活動的瞭解與思考。</p> <p>二、教師可先蒐集並統整關於進行戶外炊事活動的原則，協助引導學生進行思考並討論出結果。</p>		<p>活動一評量：</p> <p>口語評量、高層次紙筆評量（圖像組織）</p>
<p>貳、教學流程</p> <p>引起動機：</p> <p>臺灣近日盛行戶外活動，其中露營活動逐漸成為家家戶戶的選擇，請大家想一想，對於露營活動的印象你有想到些什麼呢？露營一定都在山林中嗎？露營包含哪些事情呢？</p> <p>* 學生擬答—我曾經在學校露營過，很特別；我最喜歡露營時可以圍著火堆和家人聊天；我印象中的露營會有些克難與挑戰。</p>	2分鐘	
<p>學習活動一：我曾經歷/我想像中的戶外炊事</p> <p>一、教師引言提問：</p> <p>七年級我們曾學會如何生火與使用爐具，也曾上過烹飪課程，而在露營活動中的戶外炊事活動便是結合應用這些知能。請問同學你曾有過在戶外環境下進行炊事的經驗嗎？又或是你所想像的戶外炊事情境是什麼呢？戶外炊事跟平常在廚房炊事有哪些差異呢？</p> <p>二、活動進行方式：</p> <p>同學兩兩一組（或全班自由發表）分享自己曾有過的戶外炊事經驗，或是自己想像中的戶外炊事情境。</p>	5分鐘	
<p>學習活動二：戶外炊事與所在環境的關聯</p> <p>一、教師引言提問：</p> <p>在剛才同學們的分享中，有聽到關於戶外炊事的各種感受，不好的感受例如器具缺乏使得烹煮食物很有困難度、環境不是很便利有缺乏光源或水源的問題、烹煮出來的食物沒有那麼可口美味；好的感受例如有與親人或好友一起合作完成烹飪會讓情感加分、當吃到辛苦烹煮出來的食物時成就感加倍大、在自然的環境下邊吃美食邊賞風景很讓人放鬆心情……。從這些經驗分享中，我們發現戶外環境的狀況會導致戶外炊事活動有不同的結果產生，但究竟戶外環境對戶外炊事有著哪些具體影響呢？而我們在進行戶外炊事時的行為，又會帶給戶外環境什麼樣的改變呢？</p> <p>二、活動進行方式：</p> <p>(一)請各小隊共同討論，探索戶外環境與戶外炊事兩者間的關聯性與可能會發生的狀況，並將討論結果條列出來。</p> <p>(二)各小隊向全班分享討論結果。</p>	21分鐘	
<p>學習活動三：探究友善環境的戶外炊事原則</p> <p>一、教師引言提問：</p> <p>經過一番討論與分享後，我們知道戶外環境的狀況會影響炊事的過程與結果，但同時戶外炊事的錯誤行為也會改變或破壞了戶外環境的樣貌，更有可能是無法修復狀態。因此，我們應該要好好想想，是否有那些戶外炊事的具體行為原則，能夠同時讓我們在獲得美好的戶外炊事經驗，也做到對環境應有的保護呢？</p>	21分鐘	

教學活動內容及實施方式	時間	
<p>二、活動進行方式：</p> <p>(一)請各小隊參考前兩輪的分享內容，並參考課本的範例內容，並運用網路蒐集相關資訊，歸納出在戶外炊事時須遵守的原則至少六項，以及這些原則的具體行動內容。</p> <p>(二)2各隊進行發表，教師協助統整各隊提出的內容，作為全班在日後課程中皆須遵守的戶外炊事原則。</p>		
<p>叁、教師總結與歸納：</p> <p>從同學們的討論結果，我們已找出進行戶外炊事時須遵守的共同原則，然而這些原則我們究竟要如何具體實踐呢？下次上課前請同學再蒐集資料，並檢視今日的結果是否再修正或補充。</p> <p style="text-align: center;">第一節結束</p>	1分鐘	
<p>活動二 野炊有妙計</p> <p>壹、課前準備：</p> <p>一、教師可準備野炊計畫書的範本，供學生參考如何規畫與撰寫，並作為評分的參考依據。</p> <p>二、教師可提供關於菜單設計、食材時價、小隊炊事器材…等相關資訊，幫助學生有效率的完成野炊計畫書。</p>		<p>活動二評量：</p> <p>□語評量、高層次紙筆評量（炊事計畫書）</p>
<p>貳、教學流程：</p> <p>一、教師引言</p> <p>上一節課我們已討論出「友善環境的戶外炊事原則」，它可以使得野炊與環境之間有良好的關係，然而在露營活動中，炊事活動是具有「效率、安全、美味、健康及樂趣」的內涵，因此倘若我們要在遵守保護環境的原則之下，同時也達到以上這些活動內涵，那勢必就需要有一番詳細的規畫及安排囉！</p>	1分鐘	
<p>二、學習活動說明</p> <p>(一)本次規畫的小隊露營炊事計畫書，是以校園內的戶外炊事區域作為活動環境背景，並且以隔宿露營中常見的食材做為菜單設計的基準。</p> <p>(二)小隊依據前一節課討論出的原則，並參考課本或自行蒐集野炊相關資訊(菜單設計要領、烹調器材清單、食材價格…)，共同討論及撰寫完成小隊露營炊事計畫書。</p> <p>(三)小隊露營炊事計畫書的基本內容包含「友善環境的行動、分工內容、菜單設計、器材清單」，除此之外可引導讓小隊自行思考並補充其他內容，讓計畫書更加充實完整。</p> <p>(四)各隊派代表將討論結果報告給全班，其他小隊可針對報告小隊的計畫內容給予補充建議或錯誤修正。</p>	9分鐘	
<p>三、進行學習活動</p> <p>(一)小隊進行小隊炊事計畫書的討論與撰寫。</p> <p>(二)透過口述、實物投影機或其他設備，讓小隊向同學報告計畫書內容。</p> <p>(三)小隊根據同學們的建議進行內容修正，最後交由教師進行檢查。</p> <p>(四)完成計畫書的小隊，可進行實作課程的事前準備工作分配。</p>	34分鐘	
<p>參、教師總結</p> <p>各隊已完成在進行露營炊事時需要進行及遵守的各種事項，接下來將讓各位把今日的計畫化成實際的行動，因此請大家課後要做好各種準備，迎接最美好的炊事實作成果吧！</p> <p style="text-align: center;">第二節課結束</p>	1分鐘	

教學活動內容及實施方式	時間	
<p>活動三 美味上桌囉</p> <p>壹、課前準備</p> <p>一、教師可協助準備炊事器具，預防學生器具準備不齊全。</p> <p>二、教師應準備計時設備，以便讓學生掌握野炊實作的時間狀況。</p>		活動三評量： 實作評量
<p>貳、教學流程</p> <p>一、教師引言&露營炊事實作活動說明</p> <p>今日將進行小隊的野炊實作，希望大家都有依照上一節課的小隊炊事計畫書做好事前準備，接下來的露營炊事實作也請大家要依照計畫書進行，並且遵守幾項規定：</p> <p>(一)掌握時間分配，避免壓縮食用及善後的時間。</p> <p>(二)隨時注意用火狀況，須有人看顧，安全第一。</p> <p>(三)請注意食材烹煮的份量，不要製造過多廚餘。</p> <p>(四)依照分工進行炊事，隨時互相協助完成工作。</p>	5分鐘	
<p>二、進行露營炊事實作活動</p> <p>* 教師於活動中的狀態：</p> <p>(一)定期提醒學生炊事的時間。</p> <p>(二)巡視小隊狀況，掌握炊事進度。</p> <p>(三)提醒學生要先完成部分善後工作再享用料理。</p> <p>(四)小隊完成所有善後工作，須請教師進行檢核。</p> <p style="text-align: center;">第三、四節課結束</p>	85分鐘	
<p>活動四 回顧野炊趣</p> <p>壹、課前準備：</p> <p>一、整理各小隊於前一節實作課程中的照片記錄，作為學生回顧之參考。</p> <p>二、向學校行政單位詢問關於隔宿露營活動的炊事相關資訊，供學生進行露營炊事計畫書修正之參考。</p>		活動四評量： □語評量、高層次紙筆評量
<p>貳、教學流程：</p> <p>一、教師引言與提問</p> <p>露營炊事實作結束後，關於小隊的露營炊事計畫書，你覺得還有哪些部分是需要再修正的呢？要如何修正呢？此外，這次學習到的計畫能力與實踐經驗，我們還可以如何應用在其他情境，例如隔宿露營中的戶外炊事活動呢？</p>	1分鐘	
<p>二、學習活動說明與進行</p> <p>(一)請小隊共同找出實作課的問題並進行計畫書的內容修正。</p> <p>(二)請小隊(或個人)運用本單元的學習經驗，規畫其他情境中(Ex:隔宿露營、烤肉活動…)的炊事計畫書。</p> <p>(三)各隊發表調整後的計畫書內容，全班共同協助小隊進行目標達成度的評估工作。</p>	43分鐘	
<p>參、教師總結</p> <p>經過這一單元的學習，相信各位同學對於戶外炊事有了新的體驗，並且學習如何在兼顧環境永續保護之下讓活動增添收益的方法，期許大家在日後的生活，也能運用這次學習的經驗，進行對環境友善的各種戶外活動喔！</p> <p style="text-align: center;">第五節課結束</p>	1分鐘	

替代活動

活動名稱：創意玩野炊

一、活動目標：透過問題情境，引導學生發揮創意與問題解決能力，並選擇對環境合宜的行動。

二、活動時間：3節課

三、活動進行方式：

(一)在只有提供火種、打火機的條件之下，讓學生蒐集無具野炊資料，並發揮創意規畫菜單。

(二)學生提出無具野炊實施計畫，由老師協助檢查並引導學生進行修正，通過才可準備相關材料。

(三)安排連兩節課程，讓學生依照計畫完成無具野炊任務。

(四)藉由回饋單讓學生發表參與露營炊事與無具野炊的收穫與心得。

四、活動評量：

(一)無具野炊計畫的擬定與實踐

(二)小隊討論

(三)個人回饋

相關資訊

3-1-1 露營的種類

依時間長短—短期、中期、長期。

露營的裝備—帳篷露營、汽車露營、房車露營等。

依季節來分—春秋季、夏季、冬季。

依地點來分—市郊、荒野、露營地。

依停留性質來分—定點、移動。

依活動性質來分—訓練、娛樂、度假等。

依參加人數來分—一個人、小型、中型、大型。

依參加對象來分—兒童、青年、成年、家庭式或綜合。

特殊露營—室內、空中、水上。

3-1-2 為何要列露營用品清單

壹、提供給同行朋友，方便大家了解行程、統計裝備

其實這個清單不單純是一個物品清單，也算是我每次露營的一個紀錄，我會整理好營區官網/價格/帳篷安排/車次安排/菜單…等等，然後傳連結給這次要一起露營的親友，讓大家對這次的營區跟人數有一些基本概念（也不會一直問奇怪問題），清單的最下方就會有用來統計大家用品的表單。

貳、家人一起整理裝備時不會亂

每當我在整理露營裝備的時候，就會拿出這個清單來確認，我認為有這樣清單的好處是即使自己有點忙無法整理，家人或朋友有這張表也可以協助準備裝備（例如老公週五加班，將清單給老婆照著收就好），或者是有新露友加入，我也會將這個露營清單提供給他們（也會偷偷推薦一些我很想要的商品）。

參、做最後的確認

雖然我們的露營用品都已經固定放在家裡的某個儲藏空間，只要打開那個櫃子就能拿到大部分的露營用品，但我們還是會用清單來再次確認，清點一次所有重要的東西，因為如果真的忘了帶甚麼，會帶來很大的不便，影響露營心情（曾經發生在本人身上，我相信這樣的經歷沒有人想要體驗）。

資料來源：<https://goodlifernote.com/camping-stuff-list/>

3-1-3 親子友誼由戶外活動中創造

當社會少子化的趨勢來臨時，父母總是為孩子安排各式各樣所謂「對他好」的補習、活動，不斷在孩子上空盤旋，介入孩子生活的一切瑣事、進入校園搶奪師權，因而誕生「直升機父母」這個新興名詞。雖然每個孩子都是父母最重要的寶貝，但如何教養孩子在競爭日趨激烈的大環境裡，放大自己格局，追尋一趟人生冒險旅程的同時，您是否也準備帶著孩子們遠離塵囂，迎向戶外的未知旅程了呢？

壹、戶外活動的基礎媒介—露營

當來到戶外，想嘗試大多數的戶外活動，如：登山、溯溪、攀岩、單車、獨木舟、生態觀察等活動，又想要好好地欣賞大自然的白天與黑夜時，都必須擁有一項基礎技能，那就是露營，由此看來露營是接觸大自然的重要媒介。看似簡單的露營，過程中卻充滿了學習與體驗的內涵。可以學習戶外煮飯的技能、戶外帳篷搭設的技能、營地生活的戶外倫理、與人相處的人際互動能力等，更因為露營能擁有較多時間在大自然，有機會跟自然互動，認識更多的動、植物。於是當具備了露營的基礎能力後，才可更深入荒野山林，進行一連串未知的戶外冒險探險活動。

貳、踏出戶外活動的第一步

目前臺灣各地的學校、城市近郊已經擁有許多或天然或人工的露營場地，甚至多數休閒農場也有提供完善的露營裝備，如帳篷、睡袋、睡墊等設施租借，使得近年來國人對露營活動的參與門檻大幅降低。只要是連續假期，各個名勝古蹟、風景秀麗的露營地，常是人滿為患、一位難求！在我們的觀察中，發現每個營帳下的世界都是共享天倫之樂的畫面、交流情感的天地，如果您還在想該為家人創造什麼樣的親子回憶，那不妨收拾輕便的行囊，帶著家人到戶外露營，享受芬多精、陰離子的天然健康因子，讓露營活動成為全家踏出戶外活動的第一步。

參、家庭露營活動可增進親子關係

大前研一在M型社會一書中，主張投資金錢在小孩的教育上，不如投資你的時間，也就是說「把孩子的教育問題外包給老師是最糟糕的模式！」。因為教導您子女的老師，很可能缺乏挫折與社會經驗，由這樣的人教導您小孩的價值觀，很可能出現問題。因此父母與其浪費金錢花大把的補習費，倒不投資將自己的時間投資在小孩身上，把自己當活教材，教導孩子什麼是社會的殘酷面，磨練他們的求生力，增加他們對生活的體驗。再者，父母辛苦工作，存錢讓孩子去補習班，反而讓孩子成為外食一族，使健康變差，這些都是無形的成本，故我們在規畫孩子的教育時，這些潛在因素與結果也應該盤算在內。更何況在這個資訊爆炸，社會變遷快速的社會中，父母能送給孩子最珍貴的禮物就是「時間」，而童年的機會也只有一次，孩子需要的是父母陪伴，且為一家人創造共同的生活經驗，也是父母親的責任。離開了原本熟悉的現代化社會，生活回到較原始、較簡單的方式，帶著孩子共同學習如何將帳篷搭的好、搭的牢，以及認識每頂帳篷的能力、每根營柱的功用、每條營繩的工作、都能傳遞出每個人的獨特性及團隊合作的力量。各餐的炊煮時間，沒有家裡廚房便利的水龍頭能洗菜，更沒有電鍋、瓦斯爐及微波爐等電子產品，將如何煮出一頓豐盛的晚餐呢？讓孩子學著瞭解用火的風險、用野炊爐具烹煮食物的技巧及樂趣，更可從準備食材的原料，例如麵粉，讓它變出麵疙瘩、麵包、披薩、蔥油餅等各種不同型式的食物。這時餐點反倒變成一個充滿創造力的成果發表會，令參加的每個人個個變成品味大師，品嚐每個人不同的作品。事實上創造力是每個人與生俱來的能力，卻常因為後天制式與填鴨的教育方式，讓創造力的天賦日益消退，但在野外生活的過程中，反而因為生活機能的不便，讓創造力一點一點的被激發，發現另一種不同的自己。親近山林是人類的天性，大自然就如我們的母親一樣，投入母親最真實的懷抱，是最自然不過了。或許上山下海離你和家人還有一段距離，但露營是最容易進入自然的元素。您正閱讀這篇文章嗎？看完後上網尋找露營地的資訊，帶著家人一起去體驗自然吧！

資料來源：<http://mountain.u-outdoor.com/333.html>

3-1-4 露營的簡易環保守則

- 壹、燃燒可燃性的廢棄物。
- 貳、挖坑掩埋剩餘食物殘渣。
- 參、將固體垃圾攜帶回收。
- 肆、不在樹幹上刻字留念。
- 伍、廁所應遠離水源地。
- 陸、確實將火源澆水熄滅，目前多數營區禁止自行焚燒或掩埋廢棄物。
- 柒、遵守自訂的露營環保公約。

3-1-5 野炊菜單設計要點

- 壹、好吃。當你疲勞、食欲不振時，可增進你的食欲。
- 貳、營養。特別是碳水化合物，對補充體力很有效。若長時間在野外生活應補充蛋白質。
- 參、簡單。每個人均能輕易烹調的食品。
- 肆、烹調前不必特別處理的食品。不費時，調理方便又迅速。
- 伍、能配合所攜帶的炊具來調理。
- 陸、不浪費水。尤其是在水源少的野外，節省用水尤為重要。
- 柒、盡量不要有剩餘，以免造成浪費。

資料來源：<https://www.itsfun.com.tw/%E9%87%8E%E7%82%8A>

3-1-6 野炊處理

壹、食材處理

- 一、選擇新鮮食材，腐敗的食物絕不勉強食用，以防中毒及傷身。
- 二、配給的食料，必須依菜單煮完，不拖延，以求新鮮。
- 三、食物隨時放在安全地方，以防蠅、蟻或其他動物騷擾。
- 四、袋裝食物（密封袋除外）應打開透氣，並避免陽光直晒。
- 五、食物洗淨，充分煮熟，以保障飲食衛生。
- 六、調理食物前底洗淨雙手。
- 七、當手部出現化膿傷口時，應避免烹調食物。
- 八、煮食野生植物時應先確信無毒，否則勿輕率摘取食用。

貳、小隊野炊

一、如何進行

- (一)事先應列餐單，計算所需材料及物價。
- (二)針對小隊內各人的食量、口味和對食物的好惡，應先調製小隊食譜。
- (三)露營中所需食物，在出發前須先準備供一、二日應用，到達營地即可開始烹調。
- (四)食物的選擇應注意價格適宜、容易消化、合於時令和營養的均衡。
- (五)在野外應選擇附近易於採購，或在地出產的食物，並注意野炊時間宜短，避免需久煮之食料。

- (六)在露營期間的烹飪工作，應由各隊員輪值擔任，使人人有機會練習。
- (七)露營期間早、午兩餐可簡單，但亦需營養，晚餐須豐富。
- (八)炊事用火，使柴燃燒至火炭生熱，不要有大的發光火焰。
- (九)注意飯菜的「色」、「香」、「味」三個條件，以促進食慾。
- (十)小隊炊事宜用溝火，讓各炊具能同時使用，以利於短時間內烹煮完成。
- (十一)小隊炊事時，宜各菜同時完成，方便能全隊一起進食。

二、注意要點

- (一)炊具須經常保持整潔。
- (二)炊事完畢，應將火熄滅，節省薪炭，並保安全。
- (三)營地應有冷藏設施，如野餐冰櫃、冷窖、流水式冷卻箱（袋）或蒸發冷卻箱。
- (四)食物空罐須先放置火中燒熱，然後以腳踏扁，投入廢物坑，空瓶亦須洗淨後投入，可避免蛇蟲野獸襲入營區。
- (五)營地食料不能被太陽曝曬，宜用避塵袋裝好懸起，可免蟻蟲群集。
- (六)木柴須加以整理，並覆以油布，以免受潮或遭雨淋。
- (七)刀斧使用，注意安全，斧頭平時須砍在木幹上，不可著地受潮。
- (八)炊事應用器物，須放在一定位置，以便隨時取用。
- (九)炊事區應設有垃圾坑及汙水坑兩穴，坑上須加蓋，如使用將滿，應即用土填好，另行掘坑。有經驗者更能隨時將廢物焚化，則可不設垃圾坑。
- (十)露營期間應利用自然物製作炊事檯及餐桌。
- (十一)灶位須注意風向，不可靠近樹下，尤宜遠離樹幹和樹根。炎夏及下雨時，應有天幕或自然物作遮蔽。

三、烹調須知

- (一)煮食青菜，應儘可能使用高熱，縮短烹飪時間，以免葉綠素的損失。
- (二)蔬菜應洗後再切，有外皮的食物，應洗滌過後再行剝去外皮。
- (三)食物洗滌的次數要少、時間要短，否則食物內的部分營養易被水溶解消失。
- (四)蛋白質在加熱後便會凝固，所以煮熟的蛋白質比半熟蛋白質更不易消化。
- (五)瘦肉或鮮魚宜在油鍋或沸水中投入，使表面的蛋白質凝固，可防止肉汁流出、蛋白質損失，並能使魚肉鮮美。
- (六)脂肪加熱至某種程度時，會發出香味，使食物的味道可口，用以煮蔬菜最佳。
- (七)煮湯宜將魚、肉投入冷水或溫水中以文火煮熟，湯味才會可口。
- (八)維他命A在鍋中加熱時所起變化甚小，但放置空氣中加熱，則營養全失。
- (九)維他命B如長時間加熱，易於受損。維他命C對於酸性最為敏感，加熱時間愈長，所遭受損失也愈大。
- (十)維他命D及E對於加熱無大影響，但維他命D如經紫外線照射過久，或把維他命E與酸醋混合煮沸時，都會遭受損害。

學習表現	3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規畫並執行合宜的戶外活動
學習內容	
童Cb-IV-3 露營中的活動領導、溝通與問題解決	<p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分享曾參與或聽聞過的露營炊事活動經驗，或表達對於露營炊事活動情境的想法。 2. 覺察露營炊事與環境的關係，並探究出露營炊事時應遵守的原則。 3. 根據露營炊事原則，擬定友善環境的小隊炊事計畫書，並完成野炊實作。 4. 進行實作成果檢核與提出修正建議，體驗露營活動的樂趣及反思永續環保的意義。

內容標準		表現標準				
主題	次主題	<input type="checkbox"/> A優秀	<input type="checkbox"/> B良好	<input type="checkbox"/> C普通	<input type="checkbox"/> D要努力	<input type="checkbox"/> E需加油
社會與環境關係	環境保育與永續	能執行合宜的友善環境的戶外活動及環保行動，體驗戶外生活的樂趣及反思永續環保的意義。	能規畫合宜的友善環境戶外活動，並探究活動中環境保護的策略。	能參與及體驗戶外活動，並說出戶外生活中個人與環境的關係。	能表達自己參與戶外活動及活動中進行環境保護的經驗。	未達D等級
單元 1 可口玩野炊		能執行合宜的露營炊事活動，體驗露營活動的樂趣，並對活動提出檢討及修正建議，反思永續環保的意義。	能依照露營炊事應遵守的原則，規畫與執行友善環境的小隊炊事計畫書。	能覺察露營炊事活動與環境的關係，並探究出露營炊事時應遵守的原則。	能分享曾經歷過的露營炊事活動經驗，或能表達對於露營炊事活動的想法。	未參與活動

memo



主題 單元二

單元名稱	帳篷下的祕密		總節數	共4節
設計依據				
核心素養	總綱核心素養	C2人際關係與團隊合作		
	領域核心素養	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標		
綜合活動	主題軸	2.生活經營與創新		
	主題項目	b.團體合作與領導		
學習重點	學習表現	2b-IV-1參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作		
	學習內容	童Cb-IV-1露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力		
議題融入	實質內涵	品J1溝通合作與和諧人際關係 戶J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能		
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識帳篷的種類、功能及使用 2. 學會搭帳步驟，並能覺察自我能力參與小隊分工 3. 分析搭帳過程中發現或可能遇到的問題，並與他人進行溝通 4. 評估搭帳活動中問題並提出合適的解決方案以提升團隊效能 				

活動1

露營好幫手——帳篷

各式帳篷

進行戶外活動，除了可以在樹蔭下休息、活動之外，我們還可以搭建帳篷；要在露營區營造一個家的感覺，帳篷也是最好的幫手之一，帳篷是寢室，天幕是客廳、餐廳、廚房。哪些帳篷是我們日常生活中常見的呢？你有住過哪些帳篷呢？下列這些帳篷自己覺得可用在哪些地方呢？



這些帳篷在搭設時需要多少人呢？

蒙古包

特點 架設容易適合初學者

用途 當作寢室居住使用



秒拋帳

特點 搭設快速，材質輕薄

用途 休憩用



印地安帳

特點 外觀特別重視設計，抗風、排水（不易累積雨水）

用途 休憩用



補充資料

這些帳篷在搭設時需要多少人呢？

參考答案：

蒙古包—4-6人

秒拋帳—1-2人

印地安帳—1-2人

天幕—2-4人

一房一廳—4人

蝶翼天幕—2人

網屋炊事—4人

炊事帳—4人

炊事使用的帳篷和居住休憩的帳篷形式略有不同，讓我們一起觀察下列帳篷有什麼相異之處呢？

一房一廳帳篷

特點 舒適的空間適合家庭露營

用途 休憩及寢室居住



天幕

特點 搭設快速但重量較重收納體積較大

用途 園遊會、炊事



網屋炊事帳

特點 防蟲、防寒的舒適空間，但體積較大

用途 炊事、休閒



蝶翼天幕

特點 架設容易攜帶方便，可容納人數較少

用途 炊事使用



我們家曾經使用過秒拋帳，組裝時真的十分方便。

炊事帳

特點 可容納較多的人，但防風抗雨效果不佳

用途 炊事、小隊集合



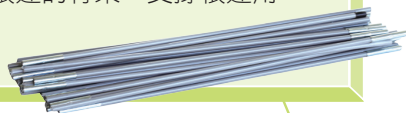
每項帳篷因設計規格不同，所以標示的適用人數也不盡相同哦！

61

搭建帳篷之前，首先要了解帳篷的構造與分類，讓我們以目前最常見的「蒙古包」為例，與小隊伙伴一起檢視帳篷的構造及各式零件，並討論這些零件使用時機。

1 營柱

帳篷的骨架，支撐帳篷用



2 營柱扣環勾

固定帳篷內帳與營柱，將其撐起（有些類型的帳篷會用管袖取代）



3 帳篷出入口

有些帳篷有前後出入口，方便進出，內外分別為紗門及塑膠布

活動小省思

在認識各式零件後，這些零件使用時該注意哪些事呢？

參考答案：

營柱：組裝營柱時要小心不要拉扯到內部的彈力繩、不要過度彎折營柱避免斷掉。

營柱扣環勾：扣環勾在扣住營柱後不要在營柱上調整，若是要調整勾環應將其拿下後再做調整。

帳篷出入口：搭設完畢後務必將紗門關上預防蚊蟲進入，若覺得帳篷悶熱可將外面的營門布綁起，以利通風。

外帳：因外帳為主要防水材質，請在搭設時與內帳分隔開，可以防止因冷凝效應而進入的水氣。

營繩：將營繩利用調節器調整鬆緊，讓外帳可以與內帳分離、並固定於地面上。

點扣：防止外帳因為強風而被吹走，利用點扣讓外

4 外帳

主要防風防水（切忌不要與內帳貼近）

5 營繩

固定帳篷，使用調節器可調整張力



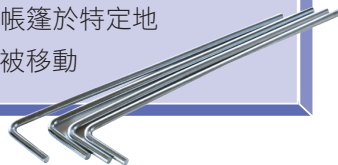
6 點扣

（魔鬼氈）固定外帳帳與營柱使用



7 營釘

固定帳篷於特定地點不被移動



活動小省思

在認識各式零件後，這些零件使用時該注意哪些事呢？

帳與營柱固定一起。

營釘：固定帳篷於地面上不被風吹走，要注意內帳地布釘為90度垂直釘入、外帳營繩為45度釘入。

活動2 搭帳達人

在我們了解帳篷的零件及其使用的注意事項後，讓我們一起來學習「蒙古包」的搭設與拆收方法，蒙古包是各式帳篷中最容易上手搭建的一款帳篷。

營位舒適的選擇要素

避免地面凹凸不平



避免離公共設施太近



避免會積水的場地



選擇可以懸掛物品的樹下

主題 3
露營練習坊

64

補充資料

選擇搭帳地點應尋找一處乾燥、平坦、易排水、距離食物、水源不遠的空地。

整地與清點帳篷零件



在搭帳篷前首先要進行整地，清除地面雜物（石頭、垃圾），注意通風。

 請勿在電塔下方搭建帳篷



清理地面雜物



測量風向



在搭設帳篷前，必須先確認帳篷各式零件是否齊全。

 例 8人蒙古包的零件清單



內帳1件
外帳1件
營柱（長）3根
營柱（短）1根
營繩6條
營釘16支
帳篷袋1個
木槌1個

補充資料

露營前後應該清點器材，使用後應該保養器材。

1. 清點：

- (1) 清點器材，以明責任。
- (2) 清點器材，用具齊全，活動才能順利進行。

2. 保養：

- (1) 物資有限，應該妥善保養器材，以利後人使用、延長使用年限。
- (2) 學習「凡經我手，必更美好」的精神。

搭帳開始

搭設帳篷前請仔細閱讀帳篷說明書，與小隊討論與分工，讓帳篷的搭設更為順利且有效率

1 組裝營柱



我們負責組裝營柱。



2 鋪平內帳



我們將內帳鋪平。



3 撐起帳篷



營柱扣環勾



管袖

在撐起帳篷時如何讓帳篷更平穩？



大聲公

營柱放置在帳篷時，帳篷頂端會因帳篷的規格而有營柱扣環勾或管袖的差別，因此要視帳篷的狀況做判斷。

主題 3
露營練功坊

66

補充資料

在撐起帳篷時如何讓帳篷更平穩？

參考答案：

在撐起內帳時可於營柱的各角落站一位同學，同時將營柱撐起，並在下方將釘環插入後，由上而下將營柱扣環一一扣上，注意在扣的時候營柱是否有歪斜。



大聲公

將營繩調整到適當的長度，避免內帳與外帳「貼帳」（內帳與外帳緊貼在一起），將外帳拉撐、拉順、挺直，保持通風以免發生「冷凝效應」，遇雨水也能避免排水不良或透溼現象。

67

補充資料

1. 地板太硬或鬆軟該怎麼辦？

參考答案：
使用不同種營釘。

2. 營繩斷掉該怎麼辦？

參考答案：
視情況使用接繩結、平結相接。若有預備營繩則使用之。

10 點扣固定



11 捲營門



12 完成帳篷



有哪些事情是不適合在帳篷內做的呢？



小隊在搭帳的過程中有哪些事是需要合作才能完成的？



使用後

在使用帳篷後要擦拭帳篷及地布，並將營釘拔除

1 擦拭帳篷



2 拔除營釘



主題
3
露營
練
功
坊

68

補充資料

1. 有哪些事情是不適合在帳篷內做的呢？

參考答案：

- (1) 使用蠟燭、火燭等。
- (2) 烹煮食物。
- (3) 抽菸。
- (4) 存放可燃液體。

2. 小隊在搭帳的過程中有哪些事是需要合作才能完成的？

參考答案：

內帳撐起時需要大家協助、收拾帳篷時也需要大家同時放下。

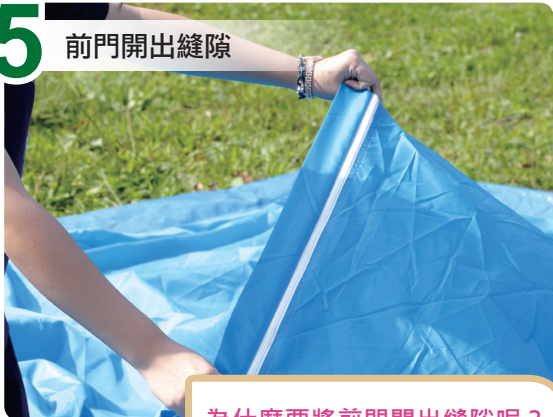
3 拆扣環勾



4 將帳篷鋪平



5 前門開出縫隙



為什麼要將前門開出縫隙呢？

6 摺疊營柱



7 確認收納大小



8 小隊合作進行收納



在將營釘和營柱收入袋中時要記得清點數量喔！

69

補充資料

為什麼要將前門開出縫隙呢？

參考答案：
讓帳篷內的空氣可以排放出來，以利收帳時可以減省體積較好收納。

帳篷的保養

露營結束後，我們該做哪些事情來保養及整理帳篷呢？請觀察以下圖示，與全班共同討論，並請跟小隊討論下次搭設時該如何更有效率呢？



清除營釘的髒汙
營釘上的污垢，基本上可以用營釘互相搓磨清理。不過，若還是清不掉的髒汙，就要用刷具以清水洗淨，洗過之後一定要等乾了，才能收納起來。



帳篷的保養——噴上防水噴霧
為了要恢復帳幕漸漸失去的防水性能，就要在帳篷的外營帳噴上防水噴霧。建議可以在露營的時候進行，連同地墊一起處理。

主題 3
露營
練功坊

70

補充資料

八招帳篷檢查清單學起來

1. 將帳篷從收納袋中取出通風。
2. 清洗帳篷。
3. 清除黴菌。
4. 檢查營柱。
5. 清點營釘數量。
6. 檢查營繩的狀態。
7. 檢查地墊。
8. 檢查拉鍊。

參考資料：<https://blog.decathlon.tw/camping/how-to-practice/camping-tent-check>

活動3 搭帳合作趣

小隊進行搭帳練習後，對於搭帳的步驟應更加熟悉，請小隊針對遇到的問題，於搭帳的過程中進行解決，並思考該如何讓小隊的搭帳任務可以更有效率完成。



我們小隊在搭帳
篷時有人不做事

在過程中有小
爭執，心情受
到影響

一開始分工沒有
很明確，不太知
道要做什麼

之後可以……

活動2 我的最佳拍檔

撲克找拍檔

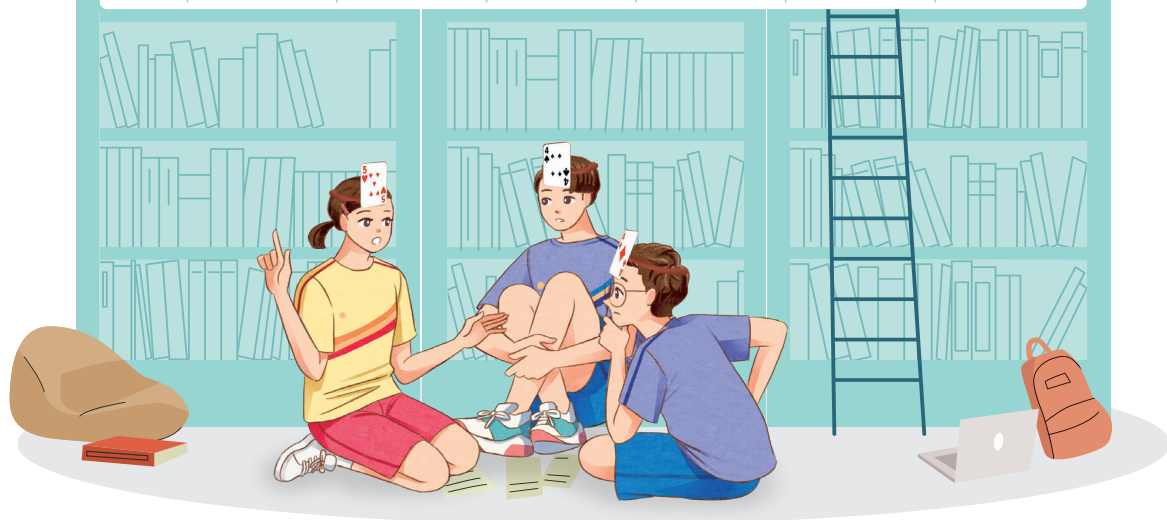
在現今的社會中，若想要有豐富的工作成就或學習收穫，不只是一個人的努力奮鬥，更是需要有團隊的分工與合作才能達成。現在就讓我們來尋找自己的最佳拍檔，組成綜合活動課的小隊吧！

活動說明

1. 每人抽一張牌，背面朝上，不能看內容。
2. 數到三時，將牌正面朝前放到額頭，使別人看到內容。
3. 活動過程中不能說話、出聲，想辦法了解自己的牌。
4. 找到與自己牌面數字相加等於8的同學蹲下以示完成。
5. 找到與自己相同花色的同學們，按照數字大小排成一列蹲下以示完成。

相同花色的同學（範例）

牌面數字				
同學姓名				



主題 1
當我們童在一起

8

恭喜你找到未來共同學習與成長的好伙伴，有句諺語「百年修得同船渡」，大家能相聚一起是珍貴的緣分，因此要好好珍惜。接下來，透過活動，讓大家好好觀察及認識彼此吧！

活動小省思

隊員間要能合作，必須要有良好的默契，有哪些方法可以提升小隊的默契度呢？

補充資料

借鑑歐美國家培養孩子團隊協作能力的方式——營地教育。

僅在美國就約有1.5萬個營地，其中每年有逾1000萬美國青少年參加營地活動。這些孩子暫時離開父母入住營地，從生活起居到營地活動及任務完成，都需要學著與其他營員溝通，協商，互助，合作。團隊合作能力就在營地活動的潛移默化中養成了。除了團隊合作能力外，他們還將收穫一份深厚的友誼。

資料來源：<https://kknews.cc/baby/qnx8nmr.html>

教學活動內容及實施方式	時間	
<p>活動一 露營好幫手——帳篷</p> <p>壹、引言</p> <p>進行戶外活動，除了可以在樹蔭下休息、活動之外，我們還可以搭建帳篷；要在露營區營造一個家的感覺，帳篷也是最好的幫手之一，帳篷是寢室，天幕是客廳、餐廳、廚房。你看過那些帳篷呢？你有住過帳篷嗎？下列這些帳篷你覺得可用在那些地方呢？</p>		<p>活動一評量： 口語評量</p>
<p>貳、學生回答</p> <p>一、我在園遊會看過帳篷，方方正正的。</p> <p>二、我有去過露營，我住過蒙古包。</p> <p>三、去公園玩的時候，有看到有些人也會帶帳篷去遮陽。</p>	5分鐘	
<p>參、帳篷認識</p> <p>針對課本內的帳篷，請同學們討論你們看到了什麼？這些帳篷你覺得可以使用的場合為何？並派一人進行分享。</p> <p>肆、教師小結</p> <p>一、蝶翼天幕：用2根支架架設出客廳的蝶翼天幕，收納起來省空間，架設也不費工，通風性能良好，開放式空間。</p> <p>二、天幕帳（客廳帳）：搭建容易，非常適合新手。有搭配頂布、邊布和連結布等配件，可完全封密擋風擋雨。但是重量重、收納體積大，購買前請務必確認車子是否載得下。</p> <p>三、網屋炊事帳：防蟲禦寒的舒適空間，具備像是帳篷高度的適居性，側面為網狀，能防止蟲類侵入，寒冷的季節能阻擋寒風，保持室內空間的溫度。</p> <p>四、炊事帳：學校裡較常使用的帳篷，用來當作炊事時使用，也能當作小隊集合地點使用，可以遮蔽陽光及躲雨。</p> <p>五、蒙古包：最常見的帳篷之一，架設容易又是自立式帳篷，架設後還可以調整位置，請價格相較便宜，是初學者第一首選。</p> <p>六、印地安帳篷：重視外觀可以選擇，在營區會相當醒目，但因為是固定式，一旦架設好就不能再移動位置，內部也會因為帳面呈斜面的關係而感到狹窄。</p> <p>七、一房一廳帳篷：不需要另外攜帶天幕，適合家庭露營使用，雖然需要較大的收納空間，但可以擁有一個舒適寬廣的前院。</p> <p>八、快速帳：可以快速搭設完畢，操作簡單，骨架相對是比較軟，抗風能力較差。</p>	15分鐘	
<p>伍、課程說明：帳篷的零件</p> <p>搭建帳篷之前，首先要了解帳篷的構造與分類，讓我們以目前最常見的「蒙古包」為例，與小隊夥伴一起檢視帳篷的各式零件，並討論這些零件使用時機。（教師可以拿出實際物品進行展示）</p> <p>陸、</p> <p>一、內帳：主要居住地處。注意：無法抵擋大雨，需與外帳搭配。</p> <p>二、外帳：防水隔熱。注意：小心被尖銳物品刮破，使用後要保持乾燥。</p> <p>三、營柱：支撐帳篷。注意：搭設時勿拉扯到內部彈性繩。</p> <p>四、營門：防水防風。注意：如遇下雨務必將其拉上。</p>	15分鐘	

教學活動內容及實施方式	時間	
<p>五、紗門：防蟲。注意：搭設完畢務必關起，預防蚊蟲進入。</p> <p>六、營釘：注定帳篷。注意：搭設完畢後進營釘釘入，可防止帳篷被吹走。</p> <p>七、營繩：分隔內外帳。注意：若是內外帳過於貼近，下雨時外帳的雨水會滲透。</p> <p>八、調節片：調整營繩長短。注意：若是損壞，可使用營繩結替代。</p> <p>九、管袖：方便營柱穿入，但不一定每一種帳篷都有。</p> <p>十、點扣（魔鬼氈）：固定外帳與營柱。</p> <p>柒、教師說明與統整</p> <p>捌、討論</p> <p>1. 如果帳篷內的零件不見或有損壞，可以怎麼因應呢？</p> <p>2. 內帳搭設完畢就已經具備帳篷的樣貌，為什麼還需要外帳呢？</p> <p>玖、學生進行回答並記錄。</p> <p style="text-align: center;">第一節課結束</p>		
<p>活動二 搭帳達人</p> <p>在我們了解帳篷的零件及其使用的注意事項後，若我們拿到一個帳篷搭設說明書，該如何進行帳篷搭設呢？蒙古包是各式帳篷中最容易上手搭建的一款帳篷。請配合下列步驟，與小隊進行討論與分工，該如何完成帳篷的搭設。</p> <p>壹、教師說明搭設帳篷的注意要點</p> <p>一、整地：請除地上石頭雜物。</p> <p>二、鋪平地布：請勿踩踏在上方</p> <p>三、組裝營柱：勿拉扯營柱，防止彈簧繩斷裂</p> <p>四、關紗門：讓帳篷較不易變形</p> <p>五、穿營柱：注意最上方是否有組裝錯誤</p> <p>六、套內帳四角套環：營柱同時升起，並將營柱底端插入尖梢。</p> <p>七、穿外帳營柱：外帳營柱穿入外帳中。</p> <p>八、披外帳：將外帳鋪在內帳上。</p> <p>九、勾外帳四角套環：將外帳底端鉤環勾住內帳圓環中。</p> <p>十、捲營門：將營門捲起保持通風</p> <p>十一、調整帳篷位置，固定營釘：固定營釘防止帳篷被吹走</p> <p>十二、固定帳篷：將營繩拉直後進行固定</p>	15分鐘	
<p>貳、學生實際練習</p> <p>在老師指導下各組派人輪流上來進行搭設練習。</p> <p>依據課本上的搭設要點，進行搭帳考驗，學生可以依照課本說明進行搭設，並記錄搭設過程中犯的錯誤，或是遇到的問題。</p> <p>參、帳篷的保養</p> <p>為了要讓帳篷能夠長久的進行使用，就必須在收起來之前進行清潔與保養的工作，我們可以做哪些事情來保養及整理帳篷呢？請觀察以下圖示，與全班共同討論。</p> <p>一、拉鍊的保養：平日用蠟燭保養潤滑拉鍊，臨時可用少量食用油替代，使用完後可以噴上防鏽劑。</p> <p>二、內外帳擦拭：絕對不要使用清潔劑，以柔軟溼布輕輕擦拭帳布表面即可</p> <p>三、營柱的保養：善待你的營柱-大部份的營柱損壞是不正確的施力及方向錯誤，使用完用乾淨的布擦拭。</p>	15分鐘	

教學活動內容及實施方式	時間	
<p>肆、教師歸納與總結</p> <p style="text-align: center;">第二節課結束</p>		
<p>活動三 搭帳合作趣</p> <p>壹、引言</p> <p>小隊進行搭帳練習後，對於搭帳的步驟應更加熟悉，請小隊針對遇到的問題，於搭帳的過程中進行解決，並思考該如何讓小隊的搭帳任務更有效率完成。</p> <p>貳、小隊進行討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、搭帳時營繩斷裂怎麼辦？ 二、搭帳時遇到颶風下雨時該如何是好？ 三、地板不適合釘營釘？ 四、土壤鬆軟營釘無法使用？ <p>參、小隊實際進行搭帳考驗</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、小隊進行分組搭帳考驗 二、在考驗前會拿到一個狀況題 三、在搭帳的過程中要進行問題解決 四、說明解決方式 	30分鐘	
<p>肆、教師進行觀察及評量</p> <p>教師可觀察學生在搭帳時的狀況，並評量小隊搭帳時團隊合作及解決問題時的方式。紀錄後於活動結束時進行說明。</p> <p style="text-align: center;">第三節課結束</p>	15分鐘	
<p>壹、引言</p> <p>露營活動中需要團隊一起從事的活動很多，我們一起進行過戶外炊事和帳篷的搭設，從中可以知道分工的重要性，想想看小隊在從事團隊活動時的狀況，需要再改進的地方有哪些？</p> <p>貳、上次搭帳時的狀況討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、教師針對上次各隊實作時的狀態進行說明。 二、小隊進行活動上次遇到的問題進行討論，並找出解決方式與全班進行分享，其他小隊也可以針對其他隊遇到的問題提出回應及解決方式的提供。 <p>參、團隊及個人效能活動說明：</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、教師可以在地面上區分四大區域： 	20分鐘	

教學活動內容及實施方式	時間	
<p>二、每個人依照自己小隊在搭設帳篷及炊事活動時小隊分工狀況站在自己認為的狀態下。</p> <p>三、說明自己及小隊當下的狀況，為什麼自己會有這樣的狀況</p> <p>四、討論各狀態該如何進行解決，可以幫助下次進行團隊活動時可以更加順利。</p> <p>肆、 教師進行本單元的總結。</p>	10分鐘	
第四節課結束		

替代活動

活動名稱：營區的選擇

一、引起動機

(一)臺灣特色營地介紹

二、主要活動-教師介紹營地選擇及配置

(二)營地選擇要點

1. 營地的大小，要足夠容納所有參加的人。
2. 地面略帶斜坡，以便下雨時容易排水。
3. 水源充足，水質清潔且取水方便。
4. 風景優美，空氣新鮮的地方。
5. 交通便利，最好車輛能進入。
6. 附近有採購食物的市場。
7. 腹地廣大，可供大地遊戲、團體活動和營火會之舉行等。
8. 環境清潔，沒有難聞的氣味和其他汙物的堆積。
9. 附近沒有毒蛇、害蟲及蚊蠅的侵擾與威脅。
10. 近有退避處，醫療機構，便於避難救急。
11. 附近有枯死樹枝可揀拾、燃料充足。
12. 避免干擾、噪音的地方。

(三)營地配置原則

1. 小隊帳要架設在炊事場的上風較高處。
2. 垃圾袋要封口或加蓋。
3. 工具架應設在明顯易取處，且不妨礙交通。
4. 小隊標誌要具特色且標示在顯眼處。
5. 小隊帳及炊事場要離盥洗區遠一點。

三、綜合活動

營區設計就像設計家中環境配置一樣，可讓學生進行家中環境配置作生活情境的引導，或是實際進行露營營區的配置。

3-2-1 帳篷器材清點

零件組	功能	注意事項
內帳	提供住宿	搭法要確實、正確、才能有最佳的住宿空間。
外帳	防水隔熱	不能和內帳相貼，才能發揮功能。
橫梁	支撐帳篷	橫梁為較長、較粗的、有洞的在兩端。
營柱	支撐帳篷	營柱為較細、較短的，尖頭朝上共有兩組。
地布釘	固定地布	地布釘與地面呈90度下釘。
營釘	固定營繩	營釘與地面成45度下釘。
營槌	固定營釘	一手握緊營釘，一手握緊營槌，呈高跪姿看準再敲下。
營繩	拉撐帳篷	「先角再邊」，角度要拉對，四邊角繩式帳篷45度角往外拉撐，邊繩則是90度往外拉撐。
調節片	調節營繩鬆緊	往上拉則變緊，往下拉則變鬆。

3-2-2 露營前的準備

項目	準備內容
訓練	1 提升舉行單項訓練，如急救、生火、烹飪。
	2 實施價營帳、繩結、營地衛生、安全等綜合訓練。
人員	1 應徵求家長同意，並取得家長同意書。
	2 注意自己健康，並辦妥學生旅遊平安保險。
營地	1 事前勘察決定地點。
	2 辦好使用手續。
	3 參考營地位置圖，繪製營地配置圖。
時間	1 準備時時間要足夠，勿匆促決定。
	2 盡早決定露營日期。
	3 露營期間活動時間的分配。
經費	1 計畫所需經費，編製收支預算表。
	2 確定經費來源。
	3 經費管理工作，需有專人負責。
用具	1 整理營本部露營所需器材，並列清單，以利準備。
	2 開列小隊露營用具清單，事先檢查準備。
	3 印發個人攜帶物品表，交給個人自行準備。
	4 分配個人負責攜帶小隊露營用具。
	5 接洽運輸工具。
活動	1 計畫露營時的活動項目。
	2 依據活動項目準備所需的活動器材。
	3 決定各項活動領導者。
	4 配合營地情況決定活動場地。
其他	1 考慮雨天的應變措施。
	2 調查市場菜色及價格。
	3 確定的露營日期、地點和返家時間，需詳細讓家人悉知。
	考慮意外發生的處理順序。

學習表現	2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。
學習內容	
童Cb-IV-3 露營中的活動領導、 溝通與問題解決。 童Cb-IV-1 露營知識與技能的學 習，以提升野外生存 能力。	學習目標： 1. 認識帳篷的種類、功能及使用 2. 學會搭帳步驟，並能覺察自我能力參與小隊分工 3. 分析搭帳過程中發現或可能遇到的問題，並與他人進行溝通 4. 評估搭帳活動中問題並提出合適的解決方案以提升團隊效能

內容標準		表現標準				
主題	次主題	<input type="checkbox"/> A優秀	<input type="checkbox"/> B良好	<input type="checkbox"/> C普通	<input type="checkbox"/> D要努力	<input type="checkbox"/> E需加油
社會與環境關係	環境保育與永續	能在團體活動中，發揮領導、溝通與問題解決等正向影響力，並評估團體效能提升的結果。	能分析團體活動歷程中的團隊表現，參與規畫並執行改善團體效能的具體策略。	能覺察個人在團體活動中的角色，嘗試提出改善團體活動的方法。	能說出個人與團體的關係，及團體中可能發生的問題。	未達D等級
單元 2 帳篷下的祕密		評估在搭帳過程中，可以如何讓工作更有效率，提出合適的因應方式。	進行搭帳練習的過程中，運用溝通技巧，與他人進行分工合作。	學習搭帳步驟，並能覺察自我能力參與小隊分工。	分享自己曾經看過的帳篷種類或是曾有過的搭帳經驗。	未參與活動