

## 臺北市文山區興德國民小學 請轉交文教記者

單位：臺北市文山區興德國民小學

地址：臺北市文山區興隆路二段235號

聯絡人：學務主任劉璟儀

聯絡電話：29329431分機25

【發稿日期：110年5月5日】

【活動主題】興德國小六年級學生畢業成年禮

【活動時間】110年4月29日(星期四)~110年4月30日(五)

興德國小在上星期帶領即將畢業的六年級全體學生前往北投大砲岩與陽明山，進行本校校訂課程-戶外探索的終極挑戰！兩天一夜沉浸在山林間，眼中、耳際都是山林間的樂章，擁抱七星山系，挑戰岩壁，遠離塵囂。

兩天一夜的行程，特地與臺北市立大學休閒運動管理學系合作，全程由專業教練進行活動教導與安全指導。第一天，我們感受完陽明山火山地熱的震撼後，在硫磺味的伴隨下，逐步登上七星山主峰，沿路孩子們學習到了隨時將路況回報，隨時留意夥伴狀況，互相扶持，不曾爬過七星山的孩子佔了90%以上，面對一望無盡的階梯，逐漸感受到雙腳的無力，靠的是彼此的加油打氣。最開心的就是在肚子咕嚕嚕叫的時候，前面傳來主峰到了的訊息。大家開心在主峰平台吃著再簡單不過的飯糰，喝著白開水，美味勝過營養午餐！休息完畢，繼續前往東峰，站在東峰回望主峰，孩子們忽然覺得自己好厲害！信心加倍，催促著繼續下一關的挑戰—冷水坑。沿路霧茫茫，孩子們背起詩詞，此起彼落，開開心心的雲端間穿梭。前往夢幻湖途中，教練告訴孩子們山林間不僅是無痕山林，更是需要將音量降低在30分貝以下，大家沿路不再吟誦詩詞，而是打開耳朵感受山林樂章。抵達夢幻湖，湖面的生意盎然加上天邊的藍，讓一群城市孩子驚呆了，閉上眼睛感受2分鐘，台北樹蛙的聲音馬上充斥在耳邊。離開夢幻湖，繼續往涓絲瀑布前進，沿路可以感受到有的孩子累了，教練勇氣喊話，老師們在路隊中關心，我們都知道孩子們知道要堅持，孩子們在告訴自己我可以做到！終於在下午5:20分抵達我們的任務終點站菁山露營區。我們都很開心，今天的任務沒有一位孩子缺席，大家努力撐到最後。晚上學習搭營、活動分享，輪流洗澡，報平安，全新感受，隨行的師長們都看見了孩子今天的努力。

第二天，攀岩和垂降任務，需要體力更需要耐力。教練解說、繩索確認、個別提醒，安全第一是首要原則。老師隨隊在旁；老師我會怕，我不敢；沒關係，你先看看；我認為你可以；你要不要在撐一下下，不急著放棄...；不用怕，就找凹洞撐住，像我們以前攀岩那樣用力...；我想試試；我可以，等我一下...；岩壁旁老師除了鼓勵、眼睛更是緊盯著孩子的每一動作，確保安全，其中更多的看見是孩子願意嘗試的畫面，努力克服自己心理恐懼的那份勇氣。看見體型狀碩孩子試了多次，費了比別人多出三倍時間完成攀岩，級任老師開心的擁抱他，他靦腆說一句：我到了！那一句我想一定可以讓他回味無窮，還有從校長手中領取的成年禮獎狀，都會是他的堅持最好的證明！

戶外探索課程是本校的雙核心三主軸校訂課程之一，從低年級的校園探索，到中年級走出校園進入社區，高年級低空探索進而嘗試高空探索。每一次的體驗活動，都是搭配對應的課程進行，讓學生在課程活動中探索自己、突破自己、接納自己、並增進團體互動的經驗。

這次畢業成年禮我們除了期望學生能在活動中經歷挫折後獲得成功的高峰經驗，更期待能從中獲得成就感及自我認同，體驗是無法取代的經驗，兩天一夜的活動，我們絕對相信這些過程都已在他們心中埋下了勇氣與毅力的種子，隨隊老師更是有滿滿的感受，雙腳疼痛腰痠背疼不在話下，但是都被心裡的那份感動掩蓋過了。充滿意義的成年禮，興德孩子辦到了！



後火山作用－噴氣口，課本內容就在身旁。



漫步山林間，感受大自然



七星山登頂挑戰成功！



活

動後小組分享，反思與回饋



高空垂降前教練提醒與安全確保



每一步都要謹慎、踩穩！我可以辦到！



垂降，挑戰自我極限！



攀岩走壁～堅持，我一定也能辦到！



開心從校長手上領取成年禮獎狀



開心從校長手上領取成年禮獎狀

**歡迎媒體朋友踴躍採訪報導！**