



110學年度

---

# 芳和實中 外展探索中心 介紹

---

- 外展活動
- 自主社團
- 晨運(國中)
- 運動競賽





# 外展探索中心 成員介紹

主任：謝扶成

戶外活動組：徐敬容 組長

運動推廣組：黃思綺 組長





# 外展理念 OUTWARD BOUND

OUTWARD: GOING TOWARDS A PARTICULAR PLACE

出發前往特定地點

BOUND: GOING TO

準備前往...的

OUTWARD BOUND

源自航海的術語，指船隻離岸出發的意思，後來者採納其精神，具有「鼓勵探索、發展潛能、挑戰極限，從而能服務他人的外展教育」。

本校透過單車、登山、獨木舟、城市定向、走讀系列等戶外探索課程，協助學生培養體能、建立自信、跨出舒適圈，培養獨立自主的能力，進而能服務他人。

---

OUTWARD BOUND  
V.S.  
OUTDOOR ADVENTURE

---

---

思考，正名？



---

# 外展探索中心 目標

---

## ●短期

教師擁有各式戶外活動經驗

部定或校訂課程融入必修(初階、中階、高階)體驗活動

## ●中期

教師戶外活動專業能力精進

學生領導力的培訓(透過社團、證照、徽章制度、實習活動、服務學習等)

## ●長期

教師取得戶外活動專業證照

芳和戶外活動的整體規劃完整



# CHALLENGE BY CHOICE

---

- 自發性挑戰 - 鼓勵與引導學生挑戰，尊重學生的選擇，學生可以隨時決定退出挑戰(但不表示他可以離開團體)。
  - 期許學生也能學會尊重團體或他人的選擇，並學習為自己的選擇負責。
-



# 外展探索活動總體規劃

## 特階外展

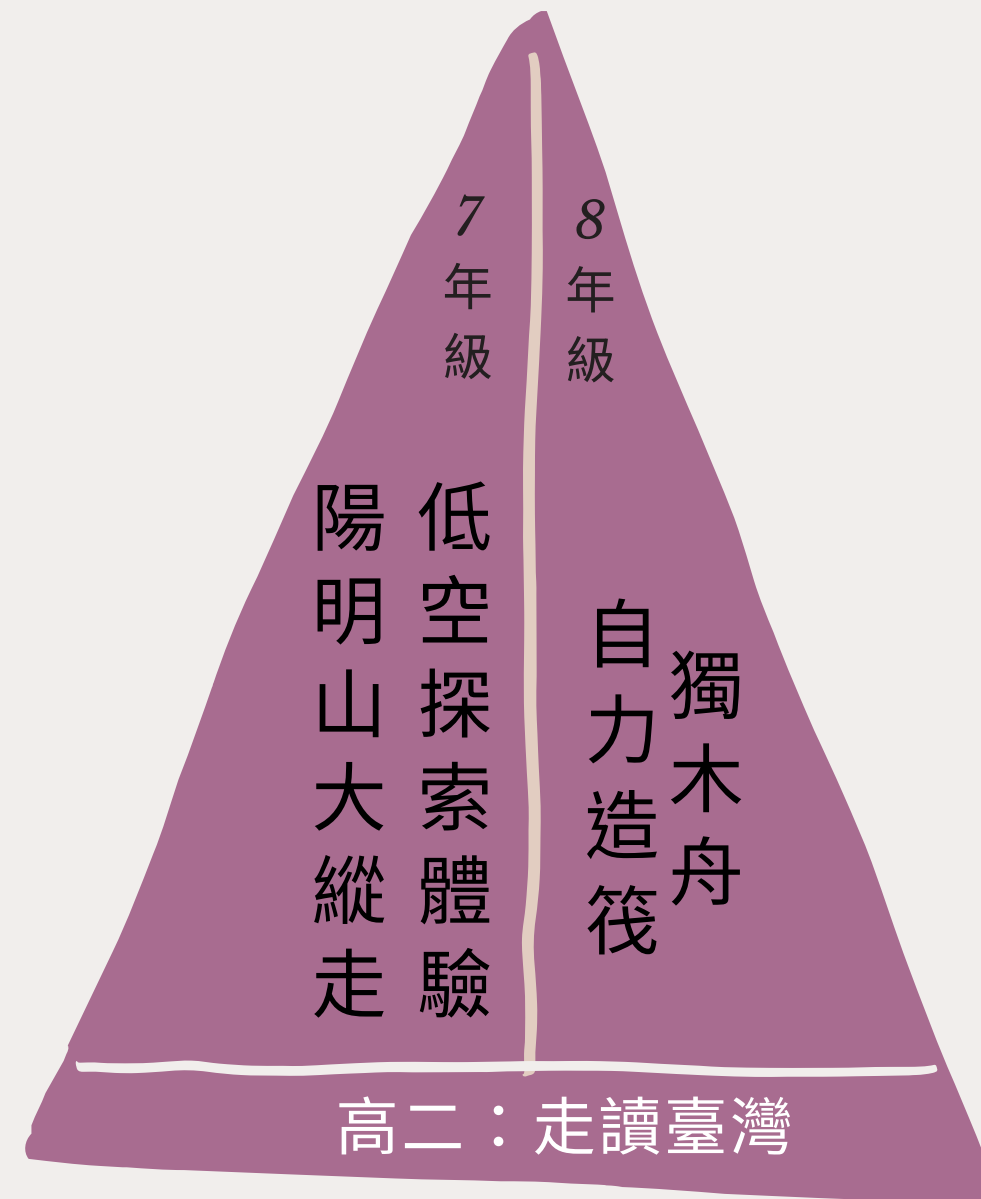


## 高階外展



因應疫情：補辦獨木舟

## 中階外展



## 初階外展





## 外展探索活動110學年度期程

	110/9	110/10	110/11	110/12	111/1	111/2	111/3	111/4	111/5	111/6	111/7
七年級 110	特階外展說明會 訓練 + 課程		11/23-25 福州山 單車 城市定向	12/5-7 特階外展 苗栗 加里山			2/24-25 中階外展 福音園 陽明山縱走	3/29-31 特階外展 單車環台			7/5-7 特階外展 南投 合歡山
八年級 109			11/23-25 福州山 單車 走讀城市						5/19-20 中階外展 獨木舟 自力造筏		
九年級 108					12/28-30 高階外展 畢旅				5/26-27 中階外展 獨木舟 自力造筏	6/10 高階外展 畢典	
高一											

# 110 芳和實中必、選修外展活動

年級	必修 (課程融入)			選修										
	初階	中階	高階	特階 苗栗加里山	特階 單車環台	特階 南投合歡山	特階 偏鄉服務	特階 國際志工	其他外展					
七	福州山 單車 城市定向													
八	單車 福州山	走讀臺北 陽明山縱走 獨木舟		<p style="text-align: center;">個別提出申請</p> <p style="text-align: center;">特定標準</p> <p style="text-align: center;">符合資格 + 確實訓練</p> <p style="text-align: center;">每團12-16人為限</p>										
九			畢旅-城市探險 畢典									暫不開放	暫不開放	以班級為 單位選修
十	走讀臺北													
十一		走讀臺灣												
十二			走讀世界											



	其他選修外展活動						
相關資訊	社區服務	攀岩	溯溪	繩索挑戰	浮潛	漆彈	海洋獨木舟
時間	不限	不限	11月之前的 周六	?月?日	?月?日	?月?日	?月?日
地點		大安運動 中心	烏來國中小	國立體大	海洋大學	內湖 147漆彈場 台北市內湖區 安泰街147號	海洋大學
費用	愛心無價	150元/時					

## 110學年度高中部(高一) 第一學期 社團課程 規劃

周次	星期五	課程內容	地點	授課教師	備註
1	09/03 第 5.6 節	說明高中社團及外展規劃	藝游軒	謝扶成 徐敬容 黃思綺	簡報/提問 QA
2	09/10 第 5.6 節	永續創新人才培育及 社會影響力	藝游軒	陳昱築 先生	Impact Hub 執行長
	第 7 節	福州山規劃	藝游軒	謝扶成 徐敬容 黃思綺	由直升學生帶領外考學生 體驗本校國中部初階 外展課程
3	09/17 第 5.6 節	福州山	福州山-貓纜	謝扶成 徐敬容 黃思綺	12:50 由學校出發 17:00 貓纜解散 家長同意書/行前通知
4	09/24 第 5.6 節	單車規劃	藝游軒	謝扶成 徐敬容 黃思綺	由直升學生帶領外考學生 體驗本校國中部出階 外展課程
5	10/01 第 5.6 節	單車	碧潭-關渡-碧潭	謝扶成 徐敬容 黃思綺	12:50 碧潭租借站 經關渡折返 17:00 碧潭租借站解散 家長同意書/行前通知



## 110學年度高中部(高一) 第一學期 社團課程 規劃

6	10/08 第 5.6 節	高中社團運作實務分享	藝游軒	外聘講師	聘市立高中訓育組長
7	10/15 第 5.6 節	第一次創社就上手	藝游軒	外聘講師	聘市立高中訓育組長
8	10/22 第 5.6 節	計畫撰寫與籌備 1	藝游軒	謝扶成 徐敬容 黃思綺	平板/紙.筆
9	10/29 第 5.6 節	計畫撰寫與籌備 2	藝游軒	謝扶成 徐敬容 黃思綺	平板/紙.筆
10	11/05 第 5.6 節	計畫撰寫與籌備 3	藝游軒	謝扶成 徐敬容 黃思綺	平板/紙.筆
11	11/12 第 5.6 節	課程內容規劃	藝游軒	謝扶成 徐敬容 黃思綺	行政-計畫收件
12	11/19 第 5.6 節	職務分工	藝游軒	謝扶成 徐敬容 黃思綺	行政-計畫補件
13	11/26 第 5.6 節	評鑑成果規劃	藝游軒	謝扶成 徐敬容 黃思綺	行政-公告社團核定名冊

# 自主社團

- ▶ 國中：每週五下午15:45~16:45
- ▶ 高中：(第一學期指導)第二學期開始，每週五第5、6節
- ➔ 程序：
  - 學生於期限內自主找尋社員及指導教師
  - 填寫相關申請文件
  - 外展中心審核通過後運作
  - 社團運作+社團評鑑
- ▶ 高中每社至少15人，國中每社至少12人



# 外展服務社【校級社團】

- ▶ 靜態課程：領導統御、計畫撰寫與執行...
- ▶ 動態課程：體驗各項外展活動、技術訓練、實習...
- ▶ 未來角色：外展活動的設計、執行、解說、領隊、  
外校參訪、體驗、服務學習營隊等工作人員

歡迎加入

徽章名稱	徽章設計	認證標準	辦理時間
初階-山野	(待)	完成初階山野路線(白芳和-福州山-萬壽橋-樟山寺-貓空)始得獲得認證徽章一枚	第一學期末 約該學年 10 月底
初階-單車	(待)	完成初階單車路線(自碧潭-大稻埕-關渡-大稻埕-碧潭)始得獲得認證徽章一枚	第一學期末 約該學年 10 月底
初階-城市定向	(待)	完成初階城市定向任務(順典賽制及該點問題解決)始得獲得認證徽章一枚	第一學期末 約該學年 10 月底
中階-山野	(待)	完成中階山野路線(高低空探索體驗活動及陽明山大縱走東段)始得獲得認證徽章一枚	第二學期中 約隔年 2 月底
中階-獨木舟	(待)	完成中階獨木舟挑戰(二日實作)始得獲得認證徽章一枚	第三學期末 約隔年 5 月底
中階-城市走讀	(待)	完成中階城市走讀任務(實作與成果展現)始得獲得認證徽章一枚	第一學期末 約該學年 10 月底
高階-城市探險	(待)	完成高階城市探險(景點規劃與團隊溝通)始得獲得認證徽章一枚	第二學期初 該學年 11 月至隔年 1 月
特階-奮鬥	(待)	完成特階外展之奮鬥精神，並發揮同理心、責任感、榮譽精神，始得獲得認證徽章一枚	春季假、秋季假、暑假
服務-堅持	(待)	自願性協助外展相關活動進行，並展現具體服務行動及成效，始得獲得認證徽章一枚	無特定時程 協助國、高中部活動

# 徽章認證制度

- 規劃中 -

初階(山野、單車、城市定向)  
 中階(山野、獨木舟、城市走讀)  
 高階(城市探險)  
 特階  
 服務

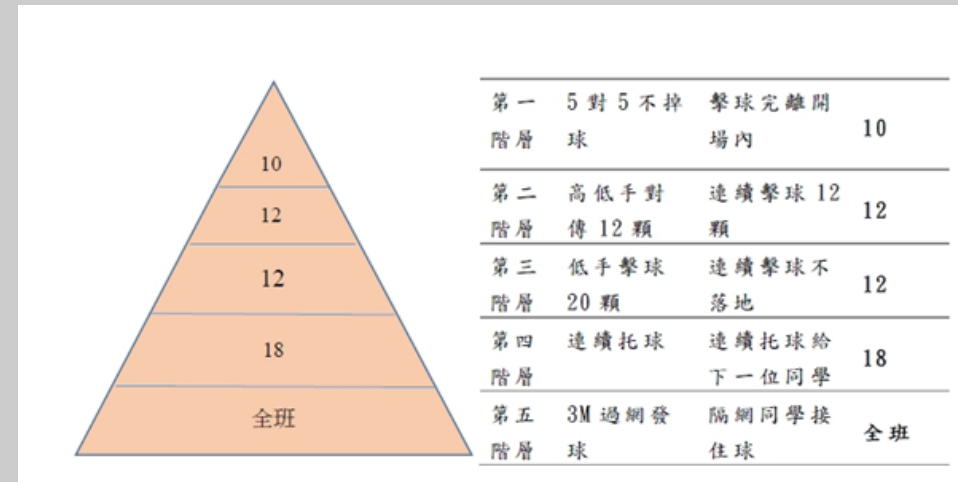


# 國中晨運(上午7:50~8:20)

	第一學期	第二學期	第三學期
日期	0927-11/19	12/20-03/18	04/18-比賽完
活動項目	芳和小鐵人	球類技術塔	班際聯盟賽

七年級內容  
(週一、四)

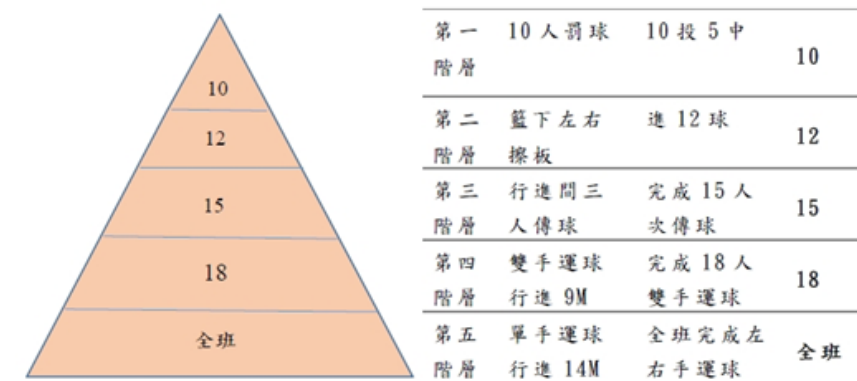
團體跑  
立定跳遠  
仰臥起坐



排球  
第二學期通過才可以比賽

八年級內容  
(週三、五)

團體跑  
立定跳遠  
仰臥起坐  
飛輪



\*由於各班人數不同，各關卡通過人數進行調整。如為17人班級，5至1關通過人數依序為17、15、12、10、8。

籃球、排球  
(籃球第二學期通過才可以比賽)





110學年度

---

---

# 芳和實中外展探索中心

