

生活事件：參加了戶外訓練營

(內容大綱)

一. 示例概要

為了培養學生的堅毅和承擔精神，學校特別安排初中的學生參加了香港外展訓練學校的歷奇教育訓練營。希望透過接觸大自然、參加多個群體富挑戰性的戶外體能及服務活動，鍛鍊學生的體能及提升他們的品德及公民意識。本示例是透過訓練營後教師與學生的討論，帶出訓練營的活動對學生的價值觀及態度的影響。

二. 關鍵辭彙

- (甲) 價值觀和態度 : 堅毅精神、承擔精神、責任感、合作、團結、信任、守望相助
- (乙) 概念 : 團隊精神、責任分擔、民主精神
- (丙) 共通能力 : 溝通、協作、解決問題、自我管理 etc.

三. 學習目標

透過接觸大自然、參加群體富挑戰性的戶外活動及服務活動，培養學生的堅毅和承擔精神。學生在參與群體活動中，提升大家合作、團結和守望相助的精神，以及鍛鍊學生的領袖才能。

四. 學習重點

價值觀/態度	生活事件(討論重點)
堅毅精神、承擔精神、責任感、合作、團結、信任、守望相助	在五日四夜的戶外訓練營後，透過教師與學生的討論，帶出訓練營的活動對學生的價值觀及態度的影響。

五. 學與教策略

策 略 事 件	學習活動(時間)	形 式	跟進活動
參加了戶外訓練營	<ul style="list-style-type: none"> 五日四夜的戶外訓練營 訓練營後的總結 	<ul style="list-style-type: none"> 包括越野追蹤、木筏、獨木舟、攀石、繩網、遠足、攀山等 討論 	學生以週記形式反思自己的得著及感受

六. 延展及應用

應用：將這活動的編排應用於其他的戶外活動，如實地研習、體能訓練及領袖生訓練等。

生活事件：參加了戶外訓練營

- 目標：
1. 培養學生的堅毅精神、承擔精神及尊重環境的態度
 2. 培養學生的合作、團結及守望相助的精神
 3. 提升領袖才能
 4. 提升體能及意志

價值觀/態度：堅毅精神、承擔精神、責任感、尊重環境

教材：附件一：(香港外展訓練學校歷奇教育訓練營活動程序)

戶外訓練營：五日四夜

形式：越野追蹤、木筏、獨木舟、攀石、繩網、遠足、攀山等

課時：70 分鐘

流程：

步驟(時間)	學習重點
<p>引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 向學生展示於戶外訓練營拍攝的照片 「還記得這個訓練營嗎？」 「你有什麼難望的片段？」 「你將來會不會參加類似的活動？」 	<p>➤ 使學生回憶戶外訓練營難望的片段，引發他們討論。</p>
<p>活動一：分組討論一【團隊精神】(十分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 將學生分成如訓練營中的組別 ● 要求學生討論下列的問題： <ul style="list-style-type: none"> 「有什麼活動可以增強我們的團隊精神？」 (如划木筏、雙人獨木舟、遠足及攀山等) 「在以上的活動中，隊中有沒有訂立共同的目標？」 (如商議於一個既定的時間內完成任務) 「隊員有沒有分擔責任？」 (如地圖閱讀、掌舵、領航等) 「有什麼活動可以增強組員間的互信、溝通及責任感？」 (如遠足及攀山、攀石、合作計劃及準備遠足活動等) ● 「在商議的過程中，組員間如何達致共識、決 	<p>➤ 使學生明白團隊精神的主要元素，如訂立共同目標、分擔責任、互信、溝通、發揮合作和民主決定精神</p>

<p>定？」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「商議及集體決策過程有沒有幫助小組完成目標？」 (如訂立大家接受及可行的共同目標、增進組員間的合作基礎等) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 鼓勵學生透過大家商議及集體決策過程，發揮學生間的合作和民主精神
<p>活動二：分組討論二【堅毅精神】(十分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 要求學生討論下列的問題： <ul style="list-style-type: none"> 「有什麼活動是最辛苦的？」 (如攀石、繩網、遠足及攀山等) 「在第四天整日，你需要遠足及攀山，對你的體力及意志是一個極大的挑戰嗎？」 「你有沒有想過放棄？」 「有什麼原因你會繼續完成任務？」 (如自尊心、責任感、完成任務後的成功感、組員的鼓勵、個人及共同的目標) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 帶出挑戰性的體能活動可以提升個人的自信心、勇氣、毅力及意志 ➤ 接受個人及團隊的挑戰，在指定時間內完成任務 ➤ 樂意接受及克服面對的挑戰 ➤ 帶出學生應發揮個人堅毅的意志及組員間守望相助的精神去克服困難及挑戰
<p>活動三：分組討論三【責任感】(十分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 要求學生討論下列的問題： <ul style="list-style-type: none"> 「在訓練營中你要負起什麼責任？」 (如組內分擔的責任、清潔營舍及飯堂、清潔自己用後的器具) 「你樂意承擔這些責任嗎？」 「為什麼這些工作是你的責任？」 (如：這些是我們曾經用過的器材及設施、我們應方便將來使用這些器材及設施的人士、服務社團等) 「你們願意在家庭及社會承擔類似的責任嗎？」 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 鼓勵學生承擔個人的責任及分擔團體的責任 ➤ 使學生明白他們享有權利後應負的責任和義務 ➤ 增強服務社團及社會的意願 ➤ 提升學生在家庭及社會的責任感
<p>活動四：分組討論四【尊重環境的意識】(十分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 將學生分成如訓練營中的組別 ● 要求學生討論下列的問題： <ul style="list-style-type: none"> 「在訓練營中進行陸上及水上活動時，你覺得那裏的空氣質素及水質如何？」 (可比較學校所處地區與營地的環境質素) 「那裏的空氣質素及水質會否影響這些活動的舉行？」 ● 顯示幾張活動中攝得的動植物照片 <ul style="list-style-type: none"> 「在這五天的活動中，你有見過這些動植物嗎？」 「這些動植物對環境有什麼影響？」 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 環境對戶外活動的影響 ➤ 認識一些香港常見的生物 ➤ 動植物對環境的影響

<p>(如水土、空氣、欣賞價值等) 「這些動植物對人類活動有什麼影響？」 (如康樂及旅遊活動、工業原料、藥物等) 「若果我們周圍的環境受到破壞，對我們有什麼影響？」 「周圍的環境，包括其中的動植物，對我們有那麼大的影響，我們應該怎樣保護它們？」 (保護水質、空氣及動植物的行動)</p>	<p>➤ 動植物對人文及經濟活動的影響</p> <p>➤ 鼓勵學生採取保護水質、空氣及植物的行動</p>
<p>活動五：校園越野追蹤（三十分鐘）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 提醒學生於訓練營內所學的地圖閱讀及指南針使用技巧 ● 在校園內舉辦尋寶遊戲，利用地圖及指南針找出一些在校園內收藏的物品 	<p>➤ 加深學生對校園的認識</p> <p>➤ 認識正確使用地圖及指南針，增強學生於戶外活動及獨立解難的信心。</p>

香港外展訓練學校歷奇教育訓練營活動程序

程序
<p><u>第一天</u></p> <p>上午：破冰活動，鼓勵組員間的溝通 越野追蹤：使用地圖及指南針到達預定的地點</p> <p>下午：清潔飯堂 划木筏</p> <p>晚上：清潔飯堂</p>
<p><u>第二天</u></p> <p>上午：救生衣使用及獨木舟技巧訓練 清潔營舍 攀石</p> <p>下午：清潔飯堂 獨木舟</p>
<p><u>第三天</u></p> <p>上午：清潔營舍 獨木舟</p> <p>下午：獨木舟活動總結 繩網</p> <p>晚上：遠足活動簡介 <ul style="list-style-type: none"> - 介紹基本地圖閱讀技巧 - 介紹基本領袖及提升團隊精神的技巧 - 隊員合作計劃及準備遠足活動 </p>
<p><u>第四天</u></p> <p>上、下午：遠足及攀山活動(全日)</p>
<p><u>第五天</u></p> <p>上午：遠足 清潔器具 <ul style="list-style-type: none"> - 負責清潔自己曾用過的器具 </p> <p>下午：總結 離開香港外展訓練學校</p>