2021

臺北大縱走，一生一次的壯遊趣
～親子遊 學習單

臺北市國民教育輔導團

家庭教育輔導小組 設計

2021/6/3

臺北大縱走&家庭教育

親子縱走 Happy Go!

您看過蜿蜒在臺北盆地的河流嗎？ 您看過飛機在腳下起降嗎?
您看過高速公路的車流從山洞裡跑進跑出嗎?
如果沒有---

那您一定要站上臺北市的東-西-南-北-群山頂峰，
感受居高臨下的奇妙經驗、享受美麗的大自然，
全家一起走出戶外、走進山林，享受健康活力的
Happy day！還等什麼呢? Let’s go！

無痕山林

（七大準則）

1. 事前充分的規劃與準備
2. 在可承受地點行走宿營
3. 適當處理垃圾維護環境
4. 保持環境原有的風貌
5. 減低用火對環境的衝擊
6. 尊重野生動植物
7. 考量其他的使用者

臺北市三面環山，擁有多元豐富的生態資源，市府規劃出總長 92 公里，高差 1,120 公尺的臺北大縱走步徑，自北投區關渡捷運站至文山區政治大學後山，沿途有火山地形、海芋、繡球花、芒草及臺北 101 等特殊景觀，劃分為 7 段路程。 --> 看我！看我！

臺北大縱走線上看

為了鼓勵親子走出戶外，體驗「國際級環臺北之徑」，特別由教育局國教輔導團家庭教育輔導小組研發自導式手冊，希望搭配臺北市工務局大地工程處規劃的「臺北大縱走尋寶石任務」，以及本活動的FB粉絲專頁抽獎活動，讓參與的親子同享家庭戶外休閒的樂趣外，還能收穫滿滿喔!!!

「臺北大縱走尋寶石任務」是一項具挑戰又富趣味的任務，利用**健行筆記** APP來蒐集臺北大縱走七段上所放置的**線上寶石**。當集滿七段共計 49 **顆**寶石後，就能獲得線上成就徽章，同時申請官方所授權的線上完成**全程證書**。此外，可至臺北市大地工程處領取紙本完成全程證書、臺北大縱走**毛巾**乙條、**紗巾**乙條，以及參加「歡樂 Lucky Ball」**抽獎活動**喔！

任務期間 2021/1/1-2021/12/31

有關臺北大縱走的各項資訊，請參考以下連結

休閒遊憩主題網

臺北大縱走粉絲專業

看完以上的資訊，全家一起來討論，這次要從哪一段開始探索呢? 有哪些家人可以一起出遊呢? 可以利用那些大眾運輸工具呢? 還有~~~ 要準備些什麼呢?

摘自健行筆記【戶外百科】

接下來，請參考我們為親子、家庭所設計的自導式學單，有各種有趣的、知識性的小任務，期待您和家人能有更多的互動，留下最開心的記憶！

第一段：關渡至二子坪

本學習單一共有三個活動，鼓勵爸爸媽媽帶著孩子，從捷運關渡站出發，沿著學園路，走進臺北藝術大學，一起完成任務！

活動一：「臺北大縱走」第一段：關渡至二子坪介紹

一、 **路線**：關渡至二子坪，捷運關渡站→學園路(經臺北藝術大學大門口)→忠義山步道→貴子坑步道→清天宮→連峰步道→面天坪→二子坪步道→二子坪遊客中心

二、 **景點**：臺北藝術大學

臺北藝術大學是一座擁有多元藝術作品、自然生態環境、三隻水牛母子的可愛校園，經過絕對不能錯過，讓我們大手拉小手，一探究竟吧！

活動二：五感學習

一、 **看一看**：一路上，仔細觀察各種色彩、圖像、姿態、表情動作的美感，其中讓你印象最深刻的畫面是什麼？請你畫在下方框框中，並寫下你的感受。

讓我印象最深刻的原因：_____

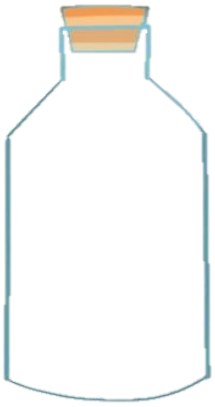
_____

二、 **聽一聽**：一路上，你是否有聽到許多不同的聲音？請你閉上眼睛、靜下心來傾聽，試著分辨哪些是人為的、哪些是大自然的？並模仿出其中最奇特的聲音，請問爸爸媽媽，這個聲音像什麼？並寫在下方框框中。

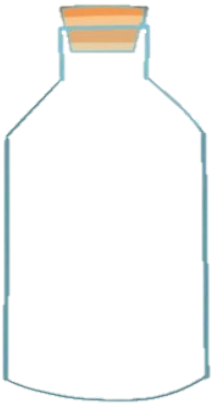
我模仿的聲音是：_____

三、 **聞一聞**：一路上，你聞到最刺鼻的味道是什麼？這種味道，讓你聯想到什麼東西？寫在下方的框框中。

四、 **嚐一嚐**：累了嗎？休息一下，喝一口水，此時此刻，是否覺得水的滋味，特別的甘甜？請用下面的水瓶來畫出你的想法(可以塗滿或畫上圖案)。



喝水真健康



喝水真美味

喝水真幸福

五、 **摸一摸**：哇！這是什麼東西，真的好特別，向前摸一摸！請將你手掌觸摸的感覺寫在下方框框中。

我觸摸的是：_____

活動三：親子互動時間

一、 **幸福愛心大拼盤**：請家人一起在大草原上或躺、或坐、或站……，和家人發揮一下創意，用身體擺放成一個愛心圖案，並將擺放的愛心畫面或圖案畫在下方格子中。

二、 **感謝爸爸媽媽帶我一探臺北之美，徜徉在大自然之中**，想一想，你想對爸爸媽媽說甚麼呢？請將這句話寫在下方格子中。

三、 **恭喜你完成今天的任務了，真的很厲害！**在此，先請爸爸媽媽在下方格子中寫下一句鼓勵、讚美或肯定你的話語；當然，也請你在下方格子中寫出一個形容詞，為今天出遊的好心情畫下最一個最完美的句點。

愛的大聲公

♥給我親愛的寶貝：

♥給我最愛的爸媽：

四、 最後，別忘了，**全家人常常要從事休閒活動**，增進親子互動喔！我和家人們規劃了下一次要從事的休閒活動，請將你的想法寫在下方格子中。

時間：_____年_____月_____日星期_____

地點：_____

休閒活動內容簡述：_____

_____

第二段：二子坪至小油坑

全程路線： 二子坪遊客服務站→二子坪步道→面天坪→大屯主峰-連峰步道→大屯西峰→大屯南峰→大屯山觀測站平台→鞍部停車場→巴拉卡公路人車分道→水尾巴拉卡步道→頂湖海芋步道→陽明溪畔步道→小油坑遊客服務站

親子遊推薦路段： 二子坪步道

第二段雖然是一段長達 11 公里的挑戰路線，起點二子坪步道是非常適合三代共遊的路段。二子坪步道全程僅約 1.8 公里，沿途坡度平緩，可觀賞蓊鬱森林的多樣性植被與棲息其中的動物生態，**是臺灣三大賞蝶景點之一，也**是全臺首創的野外無障礙步道，**步道全線娃娃車、輪椅都可以輕鬆推著上路，是陽明山國家公園中一條平易近人的步道，非常適合闔家同遊踏青，夏日來此散步避暑，十分舒暢！**

歡迎您運用我們為家庭同遊所設計的學習單，體驗二子坪步道多采多姿的生態，也期待您在健行中和家人能有更多的互動，留下美好的回憶！

活動一：整裝待發

這次一同出遊的家人有【　　】

考慮這次健行中的需要，我特別幫家人準備的物品有：

貼心小叮嚀：充足的飲水和必須藥物是背包中不可或缺的物品喔！

為了保護美好的生態環境及家人安全，請和家人討論後，寫下需要彼此互相提醒的事項：

活動二：觀察力實果大考驗

走入美麗的二子坪步道～輕鬆愜意和家人漫步時，也別忘了留心周遭多元豐富的生態環境喔！

可以採個人或分組競賽，找尋二子坪步道中深具特色的動植物或景色，發現後在 ☆ 中做上記號，完成 3 條連線的獲勝！

空白格則請依任務提示，記下在二子坪步道上發現到特別之處，經家人共同確認完成，即算過關。

☆

黑端豹斑蝶為本山區 5 至 8 月間數量最多的蛺蝶類，其翅膀為美麗的橙色底上散生黑色豹紋狀斑點。

☆ 看見屬於二子坪的生態：

☆

青楓的葉片對生，掌狀 5 至 7 裂，呈三角形鋸齒。夏季果實結成，果子隨風滑翔，秋高氣爽時，葉子便由黃轉紅。

聽見屬於二子坪的聲音：

☆

東方狗脊蕨：在海拔 1,800 公尺以下向陽而潮溼的山林常見，為多年生草本、中至大型地生性蕨類，孢子囊群分布葉背近葉脈處，陷生於葉肉內，葉面上經常著生有無數易脫落不定小芽體，為本蕨類之無性繁殖體。

☆

山豬埒：這些森林中排列整齊的砌石，可能是早期漢人或凱達格蘭人在陽明山地區開墾的遺跡。因著使用目的不同，這些遺址的型態也不相同。而您眼前發現的石砌矮牆，推測是為防止山豬進入耕地內而圍起的防禦工事。

☆

食蚜蠅：為了躲避天敵的攻擊，擬態成貌似兇猛蜂類的外觀，藉以欺騙其他的物種，就像是披了一層狼皮的羊，這樣的擬蜂行為最大的目的只是為了生存，讓族群得以繁衍。

☆

臺灣藍鵲：性情兇猛，掠食各種小動物，包括蛙類、小蛇、小鳥、小鼠、昆蟲、無脊椎動物等，也取食果實、種子。也常撿拾被車壓死的動物死屍，或人類產生的食餘。

聞到屬於二子坪的的味道：

圖片及資料來源：陽明山國家公園網站

活動三：框出二子坪最佳視野

人工濕地生態池除了可以淨化水質外，也提供優質景觀與生態功能，當您靜下心來聆聽與觀察，常可看到池塘內悠游水中的小蝌蚪、聽到青蛙與蟾蜍此起彼落的鳴叫聲。

到生態池小憩一下～也好好欣賞周圍的風光景致，您和家人覺得哪個視野最美？請和家人一起合作，用肢體共同組出成一個愛心相框，並將框出您們覺得最美的畫面。拍個照～留下美麗的紀念!

照片浮貼處

活動四：依依不捨～期待下一次同行

感謝家人的陪伴，一起參加臺北大縱走活動，來到這生態作家劉克襄先生口中盛讚的「五星級」的步道—二子坪步道，共度舒適美好的時光。

請在小卡片中寫下今天的活動後給家人的一小段感謝或貼心小語，為今天活動畫下溫暖的句點。

最後，和家人一起規劃下一次的健行吧！

時間：_____年_____月_____日 星期____　地點：_____

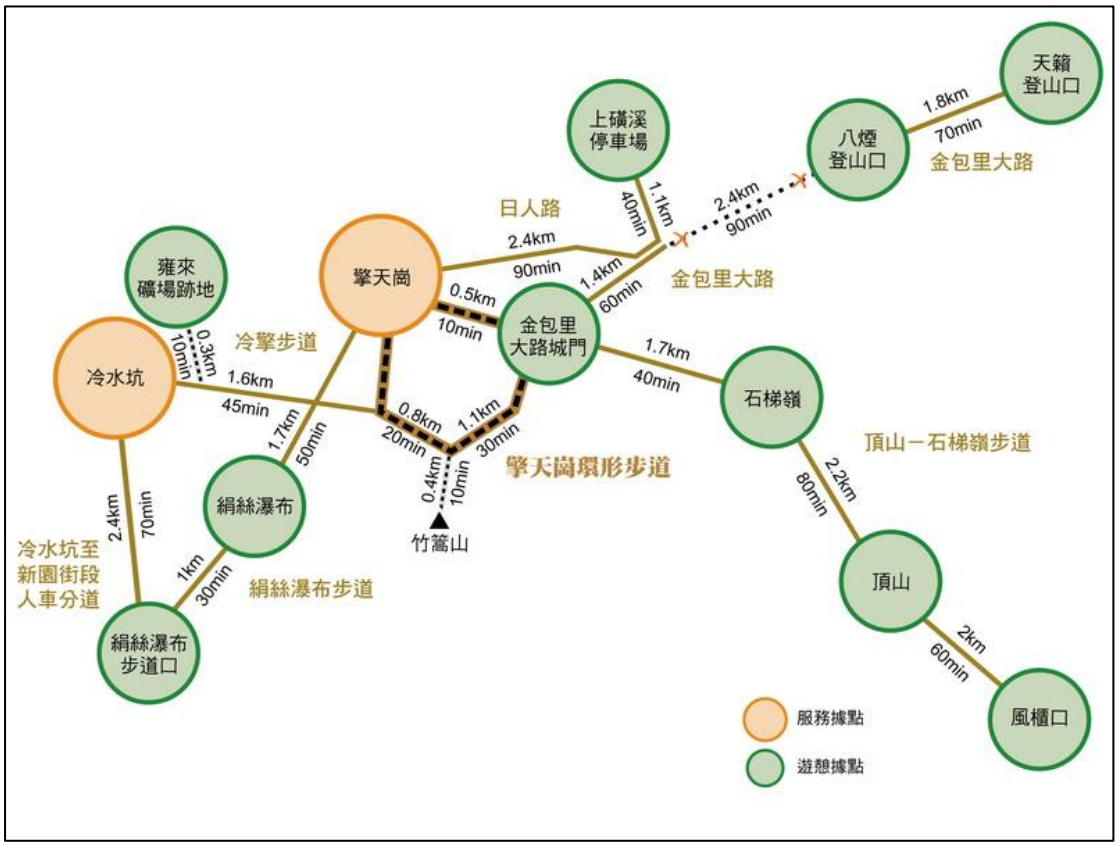
休閒活動內容簡述：_____

第三段：小油坑至風櫃口

建議路段「擎天崗到石梯嶺」

著名的「風擎步道」係指從陽明山國家公園的擎天崗到風櫃嘴這段，而其中的「擎天崗到石梯嶺」，全長約 3.4km，特別適合親子進行縱走入門，當中美麗的地形環境與特別的生態物種，更值得親子共遊、親身體驗，可留下珍貴又美好的回憶。

- 路線：擎天崗→(3.4Km，90 分鐘)→石梯嶺
- 圖示：



觀察-五感之一的主題(例如小油坑路段，聞聞看什麼味道)

1. 一望無際的高山草原（擎天崗）
2. 原野悠閒的自在水牛（動物）
3. 隨風搖擺的悠悠芒花（植物）
4. 蕈路藍縷的魚路古道（文化）
5. 事先申請的神祕火山（磺嘴山生態保護區）
6. 臺北盆地的好望角（石梯嶺）

聯想-找出感官主題相關的素材(例如有什麼不同的聲音、聽起來像什麼)

1. 一望無際的草原與遠眺台北盆地讓你有怎樣的心情？
2. 你看見水牛在做哪些活動？
3. 摸摸芒花的觸感像什麼？（請動作輕柔、切勿摘採）
4. 爬山的過程中，你和家人最常說的一句話？
5. 爬山的過程中，你聞到那些氣味？
6. 爬山的過程中，你們的餐食與行動糧準備了些什麼？

感想(鼓勵親子表達共遊的心情、情緒或以畫圖、拍照留下最棒的回憶)

第四段：風櫃口至捷運大湖公園站

臺北大縱走」第四段：風櫃口至捷運大湖公園站介紹

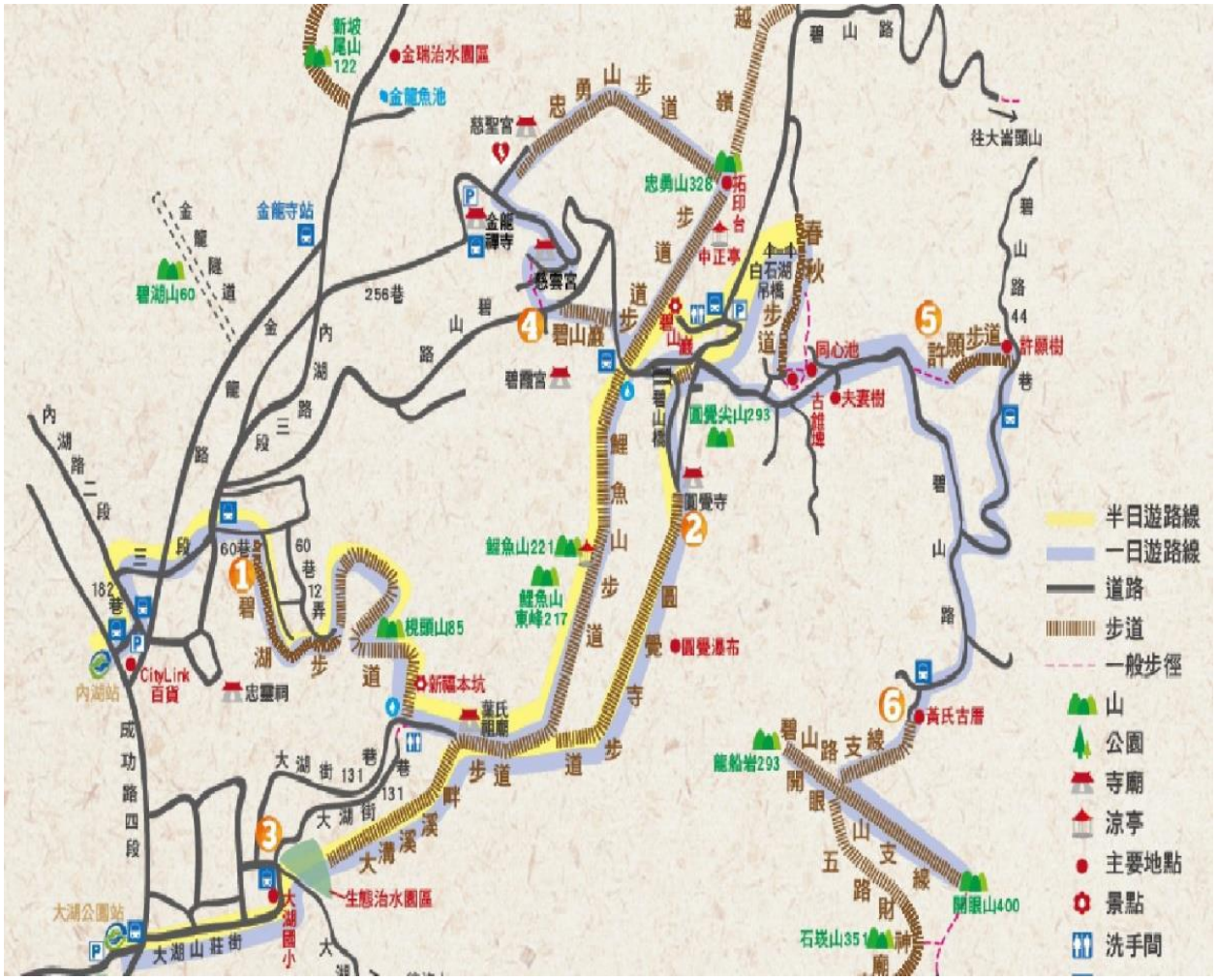
全程路線：風櫃口至捷運大湖公園站，約 16 公里 步行時間約 6-7 小時

風櫃口→風櫃口步道→雙溪溝古道→梅花山→碧山→大嵙頭北面步道→許願步道→碧山路→圓覺寺步道→大溝溪親水公園→捷運大湖公園站。

景點簡介：

由風櫃口進入雙溪溝古道，通往碧山巖、內湖地區，沿途有巨岩展望點，溪水潺潺，景色寧靜怡人，轉由小徑登頂梅花山，再繼續南行抵達士林、內湖、汐止三區交界樞紐的碧山，叉路轉大崙頭北面步道，途經甜水鴛鴦湖，站上觀景台欣賞碧綠湖面如鏡，聆聽鳥叫蟲鳴，是一個美好的世外桃源。

繼續往前行有許願樹而得名的白石湖許願步道，再經往同心池、夫妻樹，到圓覺寺、圓覺瀑布，瀑布涓涓而下，與大溝溪平行蜿蜒，行至大溝溪生態治水公園，蝴蝶翩然飛舞，眾多植物生態豐富。行到水窮處，坐看雲起時，我們可以分段來親子同遊，整裝出發，一起親子同樂吧！



五感學習任務 go go go

歡樂親子遊 go go go

★和我一起開心出遊的家人：(請圈出同行家人☺)

◎爺爺、奶奶、爸爸、媽媽、哥哥、姐姐、弟弟、妹妹、_____

☺**時間**：_____年_____月_____日星期_____

☺ **地 點 (分 段 或 定 點) :**

_____

(○○山、公園、涼亭、寺廟、看景台、景點等)

☺**休閒活動方式**：(請圈出休閒活動，可複選☺)

◎野餐、郊遊、健行、賞鳥、踏青、登山、觀景、_____

★親子同樂 fun fun fun

親子共遊的路上，仔細觀察周遭環境的所見所聞，看看近處、看看遠方、看看天上的雲、高山流水、鳥兒、蝴蝶、昆蟲、樹木、花、草、魚兒，盡情發現自然萬物各種色彩、姿態、表情動作的美好感受，以自己印象最深刻的路段或定點，完成以下任務，請以豐富色彩塗滿笑臉。

★任務一看一看(眼到)：☺☺☺☺☺

★任務二聽一聽(耳到)：☺☺☺☺☺

★任務三聞一聞(鼻到)：☺☺☺☺☺

★任務四踩一踩(腳到)：☺☺☺☺☺

★任務五摸一摸(手到)：☺☺☺☺☺

★**任務六**請用 ORID 記錄(寫下或畫下)**親子共遊五感學習的發現與感受**。

O	**客觀、事實** 「看見什麼」?「發生了什麼事」?	R	**感受、反應** 直接感受、反應與印象深刻之處
你看到什麼?聽到什麼?聞到什麼味道? 手摸到什麼?腳踩到地上的感覺?發現到什麼?讓你聯想到什麼?		自然環境給人的感覺是什麼? 印象深刻的地方在哪裡?	
I	**意義、價值、經驗** 學習心得:學習到什麼?	D	**決定、行動** 接下來要做什麼行動?
為什麼會有這種感覺?從中學到了什麼? 還想到什麼其他的心情?		接下來想要做什麼行動?	

親子互動聯想與創思

★親子**創意 run run run： 探索臺北大自然之美**，請和家人一起發揮創意，運用身邊可以取用的物品或撿拾地上的花、草、樹葉、樹枝等，擺放成一個創意圖案，將擺放的畫面或圖案寫上主題並畫下或拍照貼上。

主題：

愛的傳聲筒

★親子共遊最棒的回憶 ： 請寫下或以畫圖、拍照貼上美好回憶和感恩的心，並向家人大聲說出來！☺恭喜你完成今天的超級任務了☺☺☺☺☺

※請爸爸媽媽或家人給孩子鼓勵、讚美或肯定的一句話 _____☺

☺與家人一起休閒活動，增進親子情感與互動，心動不如馬上行動喔！

第五段：劍潭支線

全程路線：捷運劍潭站→劍潭山老地方→劍南路→文間山→鄭成功廟步道→金龍產業道路→圓明寺步道→忠勇山越嶺步道→碧山巖

親子遊推薦路段：

(中年級以上)

捷運劍潭站→劍潭山老地方

(低年級及肉腳族)

碧山巖→忠勇山步道

活動 1　決定~向右走　或　向左走

劍潭支線是東西向的縱走路線，從圓山步道口用 20 分鐘一路走到小百岳劍潭山山頂，前段為登高石階，是挑戰體能的入門步道。中段以後坡度漸緩，沿途依「圓山十美」標示，可以欣賞到繁榮的臺北，還能遠眺觀音山。抵達「老地方」觀機平台，映入眼簾的是造型特殊的大直橋和醒目的臺北 101 高樓，駐足觀景，也許適逢飛機在松山機場起降，瞬間心情雀躍、迎風欲飛。

如果從內湖捷運站轉搭小 2(區)公車到達碧山巖牌坊，從這裡出發，走忠勇山步道，或在碧山巖附近的白石湖休閒農業區漫步，造訪隱身在內湖的紫色巨龍。白石湖吊橋是少有的無懸吊纜繩的隱形吊橋，步道沿途還有同心池、夫妻樹、古椎埤、春秋步道和親子餐廳，很適合親子旅遊喔！

劍潭山位於市中心，由於曾是保安林地，自然林相維持完整。根據中華民國自然步道協會調查，步道沿線以容易生長的草本植物林、演替中的再生林為主；最高喬木層由香楠、紅楠等構成，樹下則有棕竹、九節木等耐陰植物。偶爾抬頭還可窺見松鼠在樹木之間跳躍，也可聽見綠繡眼、五色鳥與藍鵲鳴叫的聲音，成了動物族群移動覓食的自然通路，生態層次也因此豐富。期待您在健行中和家人能有更多的互動，留下美好的回憶！

活動 2　大自然裡的數字

找找看，步道周圍的植物，有沒有和數字有關連的？想想看，這個植物讓你想到什麼數字呢？為什麼？比比看，誰找到的植物數字最大？

活動 3　親子縱走小尖兵

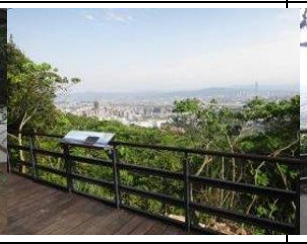
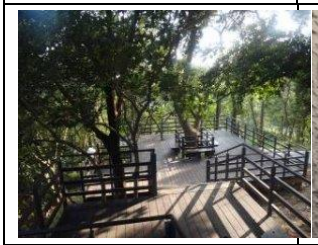
通過下列關卡考驗，就能得到「親子縱走小尖兵」證書喔~加油！

你聽過「三好十美，圓山 10 景」嗎？

捷運劍潭站→劍潭山老地方(劍潭山步道)，沿途「圓山十美」，圓山風景區取「圓」字，有十全十美之意。請和家人一起尋找區內具有特色的 10 個景點；接著從造訪的景點中，分別選出最「好玩」、「好美」、「好神」，說一說或畫下你的感覺與心得。

關卡一：十美中，我發現了____個美景(請勾選)

文字圖片來源：大地工程處森林遊憩科

□一美 圓山飯店	□ 二美 藍鵲地景景觀區	□三美 林間樂活區	□四美 昆蟲之森
			
□五美 崗哨體驗區	□六美 繁榮臺北	□七美 觀音夕照	□八美 老地方
		大步往前走	
□九美 飛羽的家	□十美 隧道體驗場		

關卡二：十美中，我和家人最喜歡~

好玩	好神	好美
第　　美	第　　美	第　　美
與景色合影照片	與景色合影照片	與景色合影照片
感覺與心得(說給大家聽或畫下來)		

關卡三：**說出這次活動前，你和家人做了哪些準備**

關卡四：**觀察這次活動過程中，家人互相照顧或關心的行動。(例如：照顧行為-媽媽拿水給我喝)**

關卡五：假如要請你向同學朋友推薦第 5 支線劍潭線，你最想推薦的是哪一個景點？為什麼？

恭喜你獲得親子縱走小尖兵證書!!!

親子縱走小尖兵證書

我_____，和家人一起從事家庭休閒活動時，會和家人保持良好的互動，也會表現對家人的關愛！_____年_____月_____日

活動 4　不露臉的全家大合照

看到美麗的景色，爸爸媽媽一定趕快拿出手機幫孩子拍照記錄。可惜照片裡總是少了一個人--少了當攝影師的那位家人...

今天我們來試試看，有沒有代表家裡每個人的物品，例如：背包、水壺、鞋子...等。把代表家人的物品排排站，來一張不露臉的大合照！

第六段：中華科技大學至捷運麟光站

※全程路線:約 11 公里，需 5 小時 30 分鐘。

中華科技大學→中華技術學院步道→九五峰→拇指山→紫雲街→糶米古道→崇德街→土地公嶺步道→忠正嶺安祿宮→和平東路三段 636 巷→世界山莊→(富陽支線)→軍功山→中埔山→富陽生態公園→捷運麟光站

※建議路線:來回約 6 公里，需 2 小時。

中華科技大學→中華技術學院步道→九五峰→南港山(返回)

線上寶石:樹蛙

找找看，要仔細觀察喔!

以下這四種蕨類是很容易在低海拔郊外看到的蕨類，這四種都是桫欏科的樹蕨，分別是：筆筒樹、臺灣桫欏、臺灣樹蕨、鬼桫欏。這裡來試試學著分辨這四種樹蕨桫欏(桫：ㄙㄨㄛ一聲)，請畫下它們的特徵:

	臺灣樹蕨	
	臺灣桫欏	
	筆筒樹	
	鬼桫欏	

找找看，試試看喔!

在九五峰上會看到一個拓印柱【壯】，請用鉛筆拓印或拍照下來，貼在下面框框。

找找看，拍拍看!

「南港山」位於台北市南港區九如里與信義區中坡里的交界處，為「南港山系」的主要山峰，名列台灣小百岳之一。請找找看南港山是位於海拔(　　)公尺的(　　)等三角點。請貼上或畫上跟家人一起合照的照片。

第七段：指南貓空

本路段因**貓空纜車**的便利性，更適合大人帶孩童全家出遊健行，可搭乘捷運文湖線到木柵動物園站轉乘貓空纜車

全程路線：政大大門口延指南路二段直行→指南宮步道→指南宮綠光平台 →大成殿步道(指南宮纜車站)→茶展中心步道→貓空纜車站→樟樹步道彩雲亭 →樟山寺→飛龍步道→飛龍步道(政治大學入口)

活動 1　決定~走全程一日遊

大人腳程約 6 小時一日遊(慢慢走 + 一路拍照 + 吃午餐可在茶展中心及貓空纜車站沿路餐廳吃飯，飯後再行樟樹步道樟山寺飛龍步道)

•••貓空纜車　　路線

貓空的地名事實上和貓沒有關係，而是和當地的地形有關，你能瞭解嗎?它又是如何形成的?

與河床的坑洞有關

你知道貓空最著名的茶葉是甚麼嗎?你有吃到茶葉料理或食品嗎?

活動 2　決定~分段半日遊~走祖孫三代同遊

考量孩童體能，建議分段走。貓空纜車在指南宮、貓空均設站，若孩童不耐熱、走不動時，可隨時接替。另外，貓空纜車站附近有許多特色的茶餐廳，適合在此用餐，建議多加利用。

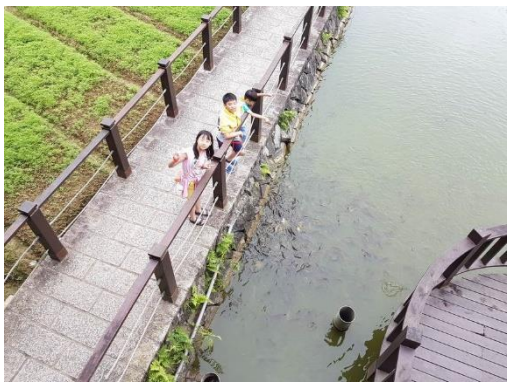
親子遊推薦路段：

路段一：政大→指南宮步道→指南宮綠光平台→大成殿步道(若走不動，可搭纜車上貓空)→若還能走，繼續茶展中心步道→貓空纜車站

指南宮是屬於甚麼宗教的廟，他祭祀的主神又是誰?

路段二：捷運動物園搭纜車**→指南宮站→茶展中心步道→貓空纜車貓空站→樟樹步道彩雲亭走走，可折回貓空纜車站→回到動物園接捷運**

樟樹步道每年三四月有魯冰花觀賞、五月有桐花，你能找到它們嗎?



樟樹步道彩雲亭，孩子在餵魚

路段三：捷運動物園搭纜車**→貓空纜車站→樟樹步道彩雲亭走走→樟山寺→飛龍步道→飛龍步道(政治大學入口)**

樟山寺是屬於甚麼宗教?　祭拜的主神又是誰?

臺北大縱走結合家庭教育之

「親子縱走 Happy Go!」親子遊學習單

設計團隊：臺北市教育輔導團 家庭教育輔導小組

小組召集人：尚漢鼎

副 召 集人：簡邑容、朱玉齡、劉國兆

兼任輔導員：林凱瓊、黃琪芬、吳佳珊、李金龍、張鎮遠、柯文賢、游惠音、吳振吉、潘婉茹、王仁宏、蔡惠如、張惠怡、蘇郁棻、闕美珍、鍾曉雲、劉芳如