

# 教育部體育署 104 年度山野教育培訓種子教師研習 初階戶外課（第一梯）報名簡章

## 一、依據

教育部體育署 104 年 11 月 30 日臺教體署秘（二）字第 1040036264 號函辦理。

## 二、目的

培養教育部體育署推動山野教育所需種子教師人才。

## 三、辦理單位

（一）主辦單位：教育部體育署

（二）承辦單位：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心

## 四、研習對象

（一）對象：全國各中小學教師，且參與先參加過教育部體育署 104 年度山野教育培訓種子教師研習「初階室內課」者。

（二）預計招收人數：32 人

## 五、研習日期與地點

（一）研習日期：105 年 3 月 6~7 日（星期日、一）

（二）研習地點：宜蘭縣礁溪鄉聖母山莊國家森林步道

（三）集合時間地點：105 年 3 月 6 日上午七點 宜蘭火車站對面幾米廣場火車下

## 六、報名資訊

（一）報名日期：即日起至 105 年 3 月 1 日中午 12 時。

（二）名額：正取 32 名，備取 5 名。正取名單於 3 月 1 日下午 3:30 前公布於全國教師在職進修資訊網此研習資訊頁面；並同時以 e-mail 個別通知正備取教師。

（未錄取者恕不個別通知）

（三）審核標準：除符合報名對象資格外，曾為山野特色種子學校教師或國中小校長主任優先錄取。

（四）報名方式：全國教師在職進修資訊網 線上報名，本研習課程代碼為 1936123  
(<http://www3.inservice.edu.tw/index2-3.aspx>)

（五）研習費用：免費；本研習由辦理單位提供第一天午、晚餐及第二天早、午餐。

（六）聯絡人：陶楷鈞 先生 (02)7734-1876

電子郵件：mountainedu2013@gmail.com

## 七、其他事項

（一）本研習為教育部體育署計畫，請各核准予參加教師以公(差)假方式參加研習。

（二）全程參與者核發 20 小時電子研習時數；並具參加進階戶外課程研習之優先錄用權。

（三）欲參加本研習者，必須先參加教育部體育署 104 年度山野教育培訓種子教師研習「初階室內課（第一梯）」研習(課程代碼 1936162)。

（四）攜帶裝備：請參考【附件一】。

（五）集合地點資訊：105 年 3 月 6 日上午七點於宜蘭火車站對面幾米廣場火車下集

合，統一搭乘租用車輛前往戶外課程研習地點。

## 八、研習課程表

### 教育部體育署 104 年度山野教育培訓種子教師研習初階戶外課 (第一梯)

#### 課程表

第一天			
時間	活動內容	課程重點	地點
07:00~07:15	集合出發	依分組搭車	幾米廣場
07:15~08:00	交通與移動	課程介紹、教師們自我介紹	往礁溪鄉
08:00~09:30	整裝	山野生活知能(一): 背包裝填 公裝、公糧分配/打包教學	五峰旗瀑布 風景區入口
09:30~09:40	暖身/分批出發	敬山禮拜、虔心自禱	
09:40~11:30	野地行進(重裝)	山野生活知能(二): 基礎行進 走路技巧/登山杖/呼吸調節	風景區入口 →通天橋
11:30~12:30	午餐/午休		通天橋
12:30~15:30	野地行進(重裝)	山野生活知能(二): 基礎行進 走路技巧/登山杖/呼吸調節	通天橋 →聖母山莊
15:30~17:00	宿營地規劃	山野生活知能(三): 營地規劃 營帳搭設	
17:00~19:00	野炊及晚餐	山野生活知能(四): 野外炊事 爐具使用/野外炊事/食的 LNT	聖母山莊
19:00~21:30	星夜呢喃	山野課程心得分享/小隊交流	
21:30	就寢	聆聽山的夜語	
第二天			
時間	活動內容	訓練重點	地點
05:30~07:30	早餐 宿營地復原	山野生活知能(五): 住的 LNT 野外炊事/宿營地復原	聖母山莊
07:30~08:30	山野晨光課程	山野課程資源(一): 探索體驗 眼/耳/鼻/舌/身/意等六識開啟	
08:30~10:30	野地行進(輕裝)	山野生活知能(六): 行進安全 讀圖定位/步道危險因子/自然觀察體驗	聖母山莊 →三角崙山 →聖母山莊
10:30~12:00	午餐/午休		聖母山莊
12:00~15:30	行進下山	安全警醒: 下山的路最危險 下坡走法/團隊照顧與互助	聖母山莊 →聖母朝聖地
15:30~16:40	課程反思	山野課程資源(二): 經驗轉化	聖母朝聖地

		山野環境資源發掘與課程轉化	
16：40~17：30	賦歸	課程沈澱：夢與醒的邊緣 回學校後可以怎麼做？	聖母朝聖地 →風景區入口 搭車返回幾米廣場
17：30	解散		幾米廣場

## 九、研習地點簡介

「五峰旗聖母朝聖地」位於宜蘭縣素有「溫泉鄉」之稱的礁溪鄉，距離五峰旗瀑布約十五分鐘的步行路程，也是農委會林務局「聖母山莊國家森林步道」的支點，沿著其旁的產業道路往上步行，會經過觀景台和休息區，一個半小時後，可以抵達「通天橋」，這座橋為天主教高雄教區聖多瑪斯堂所興建，橋旁有一座小聖母亭，聖母亭旁的步道即是「聖母山莊國家森林步道」的起點，步道沿線具有豐富的林相與動植物生態，一路風景秀麗、林鬱青蔥，並有潺潺的流水聲，這條國家步道的盡頭，即是天主教義大利巴修士所建立遠近馳名的「聖母山莊」。

「聖母山莊步道」位於宜蘭縣礁溪鄉〈五峰旗瀑布〉風景區上方，原是一條天主教徒翻山越嶺的朝聖之路，目前已規劃為國家森林步道，簡稱『聖母登山步道』，步道終點有一座「聖母山莊」，是前往蘭陽五岳之一的〈三角崙山〉之中繼站【蘭陽五岳：三角崙山與鶯子嶺山、烘爐地山、大礁溪山及阿玉山並列為蘭陽五大名山】。

**三角崙山**，海拔 1028 公尺，位於宜蘭縣礁溪鄉五峰旗風景區上方，山頂有三等三角點#4165 基石，剛好為宜蘭與台北的縣界。

**三角崙山東南峰**，位於三角崙山東南方，海拔 1000 公尺，山頂有山字森林三角點基石，由此俯瞰聖母峰、聖母山莊廣場及北台灣山岳群峰，視野更佳。



(圖片來源：<http://www.tonyhuang39.com/tony0511/tony0511.html>)

## 登山健行安全守則：(初學者須知)

1. 務必跟隨有責任感、經驗豐富的領隊上山。
2. 不要參加新手超過 1/3 以上的登山隊伍進行高難度的遠征登山。
3. 務必找尋有責任感，並對山區活動、計劃瞭解的人擔任留守工作。
4. 出發前的行程、計劃須慎密完整，並讓每位隊員都徹底瞭解。
5. 平時應多訓練體能及技能，並閱讀專業書籍、雜誌，隨時吸收野外新知。
6. 登山時應有完整的裝備及充足的糧食再行上山。
7. 出發前應先作健康檢查，尤其是平日很少運動的中老年人，更需認真檢查。
8. 從上山到下山，均需隨時向留守人員、途中警察機關或家人報告行蹤。
9. 活動前或進入山區後，應隨時注意氣象資料及地形變化。
10. 對於每一座山峰，不論高山或郊山或溪谷，都不可掉以輕心，得尊敬山。
11. 登山隊伍不可拉太長，應經常保持可前後呼應的狀況。
12. 迷路時應折回原路，或尋找避難處靜待救援，以減少體力的消耗。
13. 切忌在無路的溪谷中溯溪攀登，亦不可在深山無明顯路徑時沿溪下降。因為高山溪流的地形由緩漸陡，對於登山技能不足，地勢情況不清楚的登山者，容易失足跌落，因此登山時最好能沿途記住自己走過的路徑，或依循前人所留下的旗幟辨別方向。
14. 喝水時不可狂飲，否則汗量會增加，更容易造成身體疲勞，此外，行進中應隨時調整步伐及呼吸，不可忽快忽慢。
15. 登山過程中時時應預留行進水和行動糧。
16. 登山期間，可作適度休息，但休息的時間不宜過長，以免身體冷掉。
17. 注意現場天候與地形變化，切勿讓身體及衣物受潮，以免體溫散失。
18. 在面臨危機、疲勞等壓力時，維持體溫是首要之務，並應隨時注意自己及隊友的心理變化，設法維持情緒的平衡。
19. 在山林中活動時，切勿亂丟煙蒂，離去時亦應將營火徹底熄滅。
20. 出發前的行前會議和活動結束後的行後檢討會，都有助於自己和他人將來登山時的安全，必須確實地實行。
21. 無論如何，請服從領隊的指示。紀律是登山安全很重要的一環。

## 【附件一】初階戶外課個人裝備清單建議表

### 一、必要裝備（攸關安全，請務必確實備妥並攜帶。）

項目	主要功能與基本說明	打勾確認
睡袋	隔夜露營所需；一般化學纖維或羽毛睡袋均可。	
睡墊	隔夜露營所需隔絕地氣；錫箔或泡棉睡墊均可。	
大/中背包	建議大小：男 60-80 公升/女 40-50 公升	
小背包	須裝得下水壺/雨具/外套/行動糧等輕裝行進物	
雨具	雨衣（兩件式雨衣為佳）	
保暖衣物	夏夜山區仍可能寒涼；一般刷毛布料衣服、帽子。	
備用衣褲 1 套	萬一濕了得以更換；上衣、長褲、內衣褲、襪子。	
鴨舌帽	可遮陽或擋毛毛雨，寬緣帽子尤佳	
水壺	耐熱塑膠或金屬為佳，亦可用 600cc 寶特瓶替代。	
2000cc 空瓶	炊事時取水用。	
環保餐具	1. 鋼杯或不易破的碗、2. 筷子或湯匙	
頭燈或手電筒	夜間活動照明用（LED 燈泡為佳）	

### 二、參考裝備（非關安全，但請攜帶以增加安全與便利性。）

項目	主要功能與基本說明	打勾確認
筆記本、筆	寫筆記、塗鴉畫畫～	
哨子	萬一走失時可吹哨求救（低音哨尤佳）	
指北針	戶外課程「定位」用，但得有實際操作經驗。	
地圖	由大會提供小隊輔每人一份供學員參考	
個人藥品	營隊準備醫藥箱，個人特殊藥品請自行攜帶。	
身分證件	健保卡、身分證等一般身分證明文件。	
手機	緊急事故通連用	
輕便拖鞋	紮營後舒適用途，愈輕愈好。	
相機/望遠機	記錄用，輕便數位相機即可。	
登山杖	可用其他棍子或竹子代替	

### ※攜帶裝備注意事項：

活動出發前請務必留意宜蘭縣礁溪地區天氣狀況，準備足夠的保暖衣物。但切記避免攜帶多餘物品而造成自己的負擔。活動進行期間，請儘量穿著長袖運動衣褲（舒適、排汗材質），以及登山鞋、雨鞋或較防滑的運動鞋；切勿穿著牛仔衣褲。