運動部全民運動署 114 年度山野教育
全國性親山型高山體驗活動
報名簡章

一、依據

運動部全民運動署 114 年 9 月 18 日運全署休(三)字第 1140050109 號函辦理。

二、目的

透過辦理高山體驗活動，使參加者體驗高山魅力，同時更了解高山生態環境的瑰麗與潛在的風險，強化參加者對山野場域的認知，並強調「登山安全責任自負、登山環境倫理從我做起」的觀念。

三、辦理單位

(一)主辦單位：運動部全民運動署

(二)承辦單位：國立臺灣師範大學

四、活動對象

(一)對象：

1. 學校教師（含校長、主任、正式教師與代理教師）
2. 全國教育行政人員(教育部相關單位、直轄市縣市政府教育局處、學校單位專兼任行政人員等等)
3. 家長、國小五年級以上學生(國小生以親子 2-3 人同行優先)

(二)預計招收人數：30 人

五、活動日期與地點

(一)活動日期：114 年 10 月 18 日(星期六)

（若活動因故延期則另公告之。）

(二)活動地點：合歡東峰

（如因不可抗拒因素需更換地點，則另公告之）

(三)報到時間：114 年 10 月 18 日上午 07：00

(四)報到地點：高鐵台中站/台鐵新烏日站

六、活動進行方式

(一)本活動為親山型高山體驗活動，活動日將於合歡山山區進行行程，將會歷經單日輕裝健行、高海拔氣候、環境體驗之歷程。

(二)參與本活動行程成員需具備下列條件:

1. 已在協助推動中小學山野教育者(需提出證明)。
2. 身體狀況適合進行高山健行活動。
3. 錄取後願意確實進行**個人體能訓練**並做好**出發前準備**。
4. 具備個人登山裝備(詳附件一，團體裝備由主辦單位準備)

七、報名資訊與資格審核方式

(一)本活動為依照報名者於報名表單中填寫之各項資格進行審核(標準請詳

見第五項)，**並非依報名先後決定錄取與否**，先行敘明。

(二)報名日期：即日起至 114 年 10 月 7 日上午 09:00 止。

(三)報名方式：

請至 google 表單 https://forms.gle/F98WtQbs6uMTqtZA9 填寫詳細報名資料，並請依照報名系統各項問題進行填寫。

(四)名額：

1. 正取 30 名，備取 6 名。
2. 正取名單於 114 年 10 月 8 日下午 15:00 公布於**山野教育推廣園地臉書粉絲專頁**；並同時以 e-mail 個別通知正備取人員。(未錄取者恕不個別通知)
3. 若備取者於 114 年 10 月 13 日 15:00 前尚未接獲 e-mail 遞補通知，則代表未遞補成功，請毋須再行等待。
4. 行前通知書會與錄取通知一起寄發，若未收到請聯繫山野教育推廣團隊。

(五)審核標準為：

1.本次活動錄取條件為：

(1)「未曾參與過」山野教育全國性親山型高山體驗活動者，但符合下列條件之一：

a.本人曾辦理或已規劃辦理山野教育活動(需提出證明)。

b.所屬學校三年內曾辦理或已規劃辦理山野教育活動(需提出證明)。

c.未符合上述二項，但有志將山野教育各項元素運用於教學現場之教師。

(2)曾參與過山野教育師資增能初階/進階體驗課程及挑戰型路線者。

2.依下列資格順序進行排序審核：

(1)學校教師（含兼校長、主任、組長、正式教師與代理教師）

(2)教育行政人員(教育部相關單位、直轄市縣市政府教育局處、學校單位專兼任行政人員等等)

(3)家長、國小五年級以上學生(國小生以親子 2-3 人同行優先)

(六)活動費用：免費，但請自行預備活動日當天之**飲用水、午餐與行動糧**。

(七)聯絡人：國立臺灣師範大學 山野教育推廣團隊 (02) 7749-1876

電子郵件：mtedu2025@gmail.com

粉絲專頁：山野教育推廣園地

八、其他注意事項

(一)本活動為運動部計畫，敬請各相關單位惠予參加人員以公(差)假方式參加活動。

(二)攜帶裝備：請參考【附件一】。

(三)如因場地乘載量限制、颱風、豪大雨、公路坍方的不可抗力因素需延期或更改地點，將另行通知錄取人員。

(四)如遇錄取學員無法配合主辦單位辦理之**行前準備**時或**裝備**檢查未完善準備合宜裝備，基於登山與人身安全之考量，主辦單位**有權婉拒學員**繼續參與本活動。

(五)需能自主進行體能訓練（例如每周至少一次 20 分鐘以上的跑步或是郊山的攀登）

九、活動行程表

活動時間參考表			
時　間	**活動內容**	**課程重點**	**地　點**
07：00～07：10	集合出發	事先編好組分組點名集合	高鐵台中站/台鐵新烏日站
07：10～07：30	裝備檢查	登山穿著與核心裝備（鞋子、背包、雨衣、飲水與禦寒衣物等等）不符者不予以上山。	
07：30～09：40	交通時間	山野知能（一）：車上登山安全課程重點提醒	
09：40～10：00	高度適應與生態解說	中高海拔森林線生態特色解說	
10：00～11：00	交通時間 往登山口	目標地點（視天氣狀況而定）：合歡山東峰	合歡山區
11：00～12：00	敬山 野地行進	山野知能（二）：尊敬山林的心態/基礎行進（走路技巧/登山杖/呼吸調節）	登山健行路線（高山步道）
12：00～13：00	午餐/午休		
13：00～15：30	登頂後 折返登山口	山野探索：感官體驗/下山技巧	合歡山區
15：30～16：30	車程：車上分享	反思分享：車上反思分享	
16：30～18：30	車程：各自休息	休息時間	
18：30	解散	回憶的山林	

註 1：行程會依天氣及隊伍行進狀況予以調整。

【附件一】高山活動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
中/小背包	須裝得下水壺/雨具/外套/行動糧/頭燈等輕裝行進物	
登山鞋	較防滑運動鞋/含鞋墊之雨鞋亦可	
雨具	雨衣（兩截式雨衣，含雨褲）	
保暖衣物/毛帽	高山溫差大，請依個人需求調整；一般刷毛布料衣服、羽絨衣、帽子、手套等。	
備用衣褲 1 套	身上衣服濕了得以更換；上衣、長褲、內衣褲、襪子。	
帽子	可遮陽或擋毛毛雨，寬緣帽子尤佳	
水壺	耐熱塑膠或水袋為佳，行進水需有 1000cc。	
頭燈	照明用（LED 燈泡為佳）	
行進糧	行進間可補充能量的零食等食物	
身分證件	健保卡、身分證等一般身分證明文件	
手機	緊急事故通聯用、離線地圖使用	

二、參考裝備（非關安全，可斟酌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、做行程記錄	
哨子	萬一走失時可吹哨求救（低音哨尤佳）	
防曬用品	山上紫外線強，注意防曬，避免曬傷	
個人藥品	主辦單位準備基本外傷用藥，個人特殊藥品請自行攜帶。	
登山杖	減少腳的肌肉跟膝蓋的負擔、保持行走間平衡	

※攜帶裝備注意事項：

活動出發前請務必留意山區天氣狀況，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，請穿著運動衣褲（舒適、排汗材質），以及登山鞋、雨鞋或較防滑運動鞋；**切勿穿著棉質、牛仔衣褲**。