運動部全民運動署 114 年度山野教育師資增能初階體驗課程（第二梯）報名簡章

一、依據

教育部體育署 114 年 1 月 23 日臺教體署學(二)字第 1140001229 號函辦理。

二、目的

培養推廣山野教育所需教師人才，透過室內及室外課程的觀念講習、體驗課程及實際操作，協助教師能具備基礎山野知能及增強山野教育所需之基礎教學能力與活動安全技能，特辦理此次活動。

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、研習對象

(一)對象：全國高級中等學校(含)以下教師

(二)預計招收人數：30 人

五、研習日期與地點

(一)研習日期：114 年 10 月 25 日至 10 月 26 日（星期六至星期日）

（若延期則另公告之）

(二)研習地點：台中東卯山（山上松亭營地）

（如因不可抗拒因素需更換地點，則研習地點另公告之）

(三)報到時間：114 年 10 月 25 日 13：20

(四)報到地點：國立臺灣體育運動大學

六、研習進行方式

(一)本研習為培訓山野教育種子教師基本登山技術與增進山野活動經驗，進行戶外課程，將會歷經營地建設、野外炊煮、山徑健行以及背負團體裝備之歷程。

(二)參與本研習課程成員需具備下列條件:

1. 身體狀況適合進行短期登山健行活動。
2. 願意以團隊合作方式進行野外課程，並能錄取後在工作人員協調下自主與其他團隊成員進行討論與行前準備。
3. 共同分攤團隊裝備之意願與能力:每位參與成員將共同分攤**團體食材**、**裝備**。
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、報名資訊與錄取資格審核方式

(一)本研習為依照報名者於報名系統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 3 日下午 15:00 止。

(三)報名方式：

1. 請至 google 表單 https://forms.gle/2Fgh862q49uzNBiW9 填寫詳細報名資

料。

(四)名額：

1. 正取 30 名，備取 8 名。
2. 正取名單於 114 年 10 月 9 日 下午 15:00 公布於 FB 粉絲頁「山野教育推廣園地」；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)
3. 備取者若於 114 年 10 月 17 日 中午 12:00 前尚未接獲遞補通知，則代表未遞補成功，請毋須再行等待。

(五)錄取優先順序依序為：

1. 「未曾參與過」山野教育師資增能初階及進階體驗課程，且符合下列條件之一：
   (1)經所屬學校指派參加本活動之教師(需提出證明)。
   (2)本人曾辦理或已規劃辦理山野教育活動(需提出證明)。
   (3)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)。
   (4)未符合上述三項，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體驗課程，有需要回訓者。

(六)報名者於錄取後請務必協助加入活動群組、填寫健康調查表、登山活動參與者同意書。

(七)研習費用：免費，但請自行預備戶外課程日之行動糧。

(八)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

八、其他注意事項

(一)本研習為運動部之計畫，請各校准予參加教師以公(差)假方式參加研習。

(二)全程參與者核發 15 小時教師研習時數；並具參加進階戶外課程研習之優先錄取權。

(三)攜帶裝備：請參考【附件一】。

(四)此次兩天一夜研習糧食由參與者討論分工，分組名單將於錄取後公布，食材購買費用由主辦單位支付。

(五)如因場地乘載量限制、颱風、豪大雨、公路坍方等不可抗力因素需延期或更改地點，將另行通知錄取之教師。

(六)如遇錄取學員無法配合主辦單位規畫進行行前預備，或行前裝備整檢時未準備合宜裝備，**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**。

九、研習課程表

第一天			
時　間	**活動內容**	**課程重點**	**地　點**
13：20～13：30	報到		國立臺灣體育運動大學
13：30～14：00	開訓與團體動力	課程介紹、教師們自我介紹	國立臺灣體育運動大學
14：00～15：30	裝備與糧食課程	裝備、糧食規劃與採購	全聯
15：30～17：00	驅車前往谷關	谷關山區介紹，糧食包裝原則	遊覽車內
17：00～17：30	山區烹煮課程	燃料估算，料理輕量化，爐具	山上松亭露營區
17：30～19：00	晚餐料理實作	晚餐料理實作，用餐	山上松亭露營區
19：00～21：00	營地 LNT	帳棚搭設, 營地生活及 LNT	
第二天			
時　間	**活動內容**	**課程重點**	**地　點**
06：00～06：30	起床梳理		山上松亭
06：30～07：30	早餐及準備	早餐料理，用餐，登山準備	山上松亭
08：00～09：00	整裝	**山野生活知能（一）：背包裝填** 公裝、公糧分配／打包教學	山上松亭
09：00～13：00	野地行進(重裝上坡)	**山野生活知能（二）：上坡基礎行進** 走路技巧/登山杖/呼吸調節/行進糧	東卯山
13：00～14：00	午餐/午休	午餐的安排要領與時間	東卯山
14：00～17：00	野地行進(重裝下坡)	**山野生活知能（三）：下坡基礎行進** 走路技巧/登山杖/呼吸調節/行進糧	
17：00～17：30	綜合討論，整裝	**山野課程反思：反思及討論**	
17：30～18:30	返回集合地點	驅車返回	
18：30	**解散**	珍重再見	

註：行程會依天氣及隊伍行進狀況予以調整。

十、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. 出發前確認身體健康狀況。
8. 上山前與下山後，均需向留守人員報告行蹤。
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，都不可掉以輕心。
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，切勿亂丟垃圾
20. 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，但應視個人及天氣狀況調整。	
睡墊	隔夜露營所需隔絕地氣；充氣、錫箔或泡棉睡墊均可。	
大/中背包	建議大小：男 60-70 公升/女 40-50 公升(且需準備背包套)	
小背包	須裝得下水壺/雨具/外套/行動糧等輕裝行進物	
雨具	兩截式雨衣（含雨衣及雨褲）	
保暖衣物/毛帽	夏夜山區仍可能寒涼；羽絨衣、一般刷毛布料衣服、毛帽。	
備用衣褲 1 套	萬一濕掉時得以更換；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。	
環保餐具	1.鋼杯或不易破的碗、2.筷子或湯匙	
頭燈	夜間活動照明用（LED 燈泡為佳）	
行進糧	行進間可補充能量的零食等食物	
備用電池	頭燈使用的電池	
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、離線地圖使用	

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	可記錄行程供之後的隊伍參考	
哨子	萬一走失時可吹哨求救（低音哨尤佳）	
地圖	由主辦單位提供小隊輔每人一份供學員參考	
防曬用品	山上紫外線強，注意防曬，避免曬傷	
個人藥品	營隊準備醫藥箱，個人特殊藥品請自行攜帶。	
輕便拖鞋	紮營後舒適用途，愈輕愈好。	
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。

三、團體裝備(由主辦單位提供，以小隊為單位)

團體裝備(每組)	
項目	**主要功能與基本說明**
爐頭	炊事用，數量依照小隊人數而定
高山瓦斯	炊事用，數量依照小隊人數而定
擋風板	炊事用
鍋具	炊事用，數量依照小隊人數而定
廚具	包含湯勺、刀具、砧板、夾子
醫療包	每隊一包，主要以外傷用藥為主，個人內服藥需自行預備
垃圾袋、濾網	處理垃圾、廚餘使用
天幕	數量依照小隊人數而定
帳篷	數量依照小隊人數而定
營繩	每頂天幕搭配營繩 10 條、帳篷搭配營繩 5 條
營釘	每頂天幕搭配營釘 6 支、帳篷搭配營釘 5 支
地布	配合天幕使用
工作手套	炊事用