

教育部體育署 105 年度山野教育培訓種子教師研習 初階戶外課（第二梯次）實施計畫

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，且曾參與教育部體育署各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 4 月 23~24 日（星期六~日）

（二）研習地點：屏東縣獅子鄉里龍山登山步道及其周邊區域（屏東縣獅子鄉）

（三）集合時間地點（回程時下車點亦同）：

甲、105 年 4 月 23 日上午八點；高雄市新左營車站。

乙、105 年 4 月 23 日上午八點四十五分；屏東縣潮州鎮潮州車站（或枋寮車站，視報名情況而定）。

六、研習進行方式

（一）本研習為培訓山野教育種子教師之戶外活動經驗，故全程在野地進行課程，將會歷經重裝健行、戶外露營、背負團體裝備以及行前分工準備之歷程。

（二）參與本研習課程成員需具備下列條件：

1. 願意以團隊合作方式進行野外課程，並能於錄取後在工作人員協調下與其他團隊成員進行討論與行前準備（個人裝備準備、團隊菜單與食材採買）。

2. 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。

3. 具備個人登山裝備（詳附件，團體裝備如帳篷、炊具等由主辦單位準備）

七、報名資訊

（一）報名日期：即日起至 105 年 4 月 15 日中午 12 時。

（二）報名方式：請至「全國教師在職進修資訊網」線上報名（課程代碼：1972725）

（三）名額：正取 32 名，備取 4 名。正取名單於 4 月 15 日下午 15:00 公布於全國教師在職進修資訊網此研習資訊頁面（課程代碼：1972725）；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）

（四）審核標準依序為：

1. 曾參與 105 年度山野教育種子教師培訓室內研習中區與南區場次者。

2. 具備前述條件，所屬學校為雲林、嘉義、台南、高雄、屏東縣市區域。

3. 參加過教育部體育署主辦之「山野教育師資培訓室內研習」課程者，且同時為山野

教育種子學校教師。

4. 未曾參與戶外研習課程者。

5. 山野教育種子學校教師且富有登山經驗者。

(五)研習費用：免費，除團體食材外，請自行準備二日份之午餐與行動糧。

(六)報名者於錄取後請務必協助填寫健康調查表。

(七)聯絡人：陶楷鈞 先生 (02)7734-1876 / 0905-665-600 電子郵件：
mountainedu2013@gmail.com

八、其他事項

(一)全程參與者核發 20 小時電子研習時數。

(二)攜帶裝備：詳見【附件】〈請務必逐項檢查與整備〉。

(三)本研習如有未盡事宜，將隨時以電子郵件通知各參與者。

(四)本研習如遇重大天然災害、災害管制發佈等或其他不可抗力因素，得由承辦單位決定活動停止或延期，並以電話、電子郵件或簡訊通知參加人員。

九、研習課程內容：

研習主題：本次課程體驗內容包含了：山野生活的自然因子、野外生活技能、走路技巧與山區搬運、上下坡步法與呼吸調節、地圖與指北針運用、登山紀錄、登山糧食炊煮、搭帳技術與露營技巧、無痕山林運動(LNT)、中級山地形與野植認識、常用繩結與應用、營隊管理與活動領導、領導統御與帶隊技巧、找水技巧、竹藝工作、步道危險因子發覺與通過等。

十、研習課程表

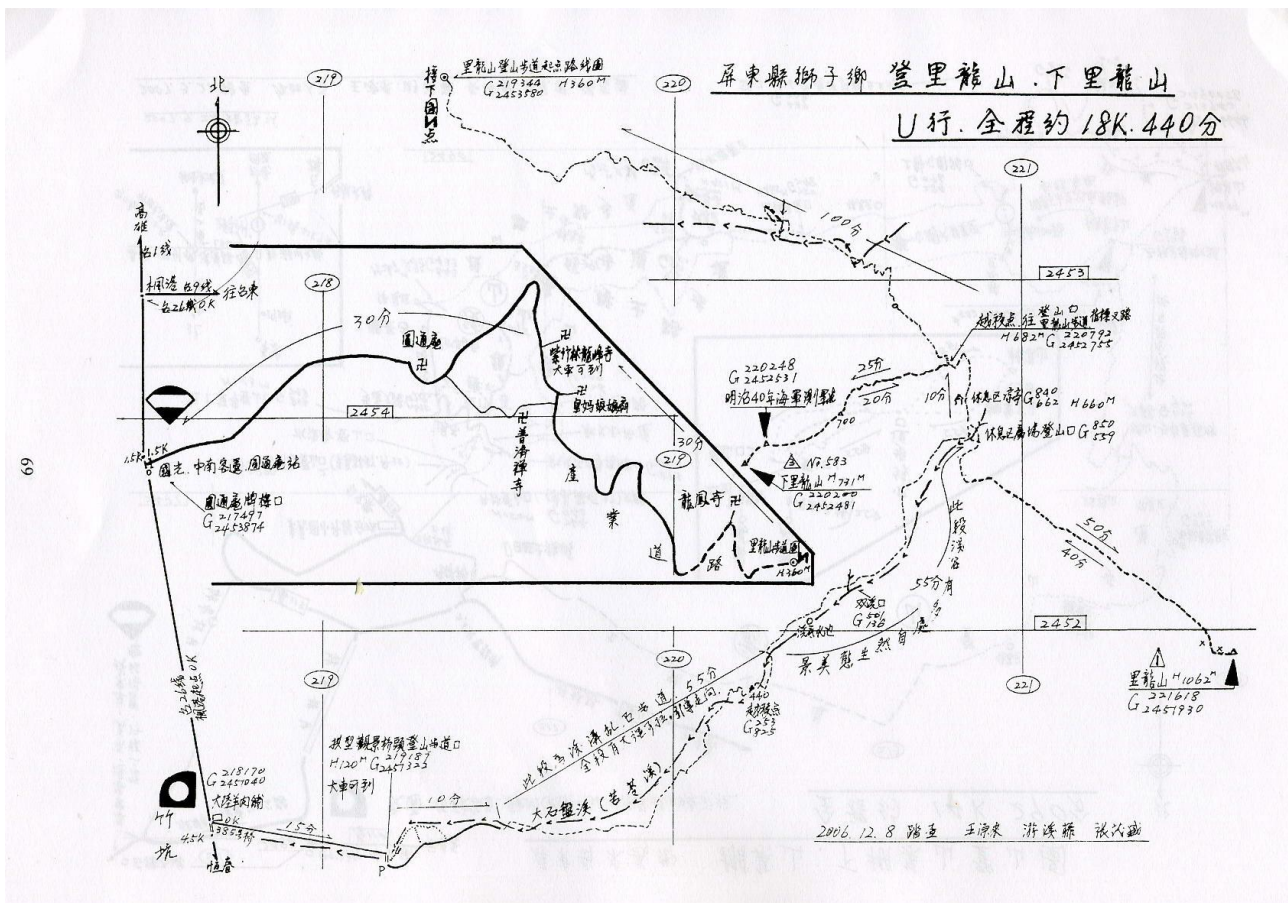
第一天			
時間	活動內容	地點	課程重點
0800-0815	報到(高雄市)	高雄市新左營火車站	守時、自律
0845	報到(屏東潮州)	屏東縣潮州鎮潮州火車站	
1000-1100	暖身後出發	紫峰寺停車場→里龍山北登山口	裝備分裝與打包 登山伸展運動 淨山儀式
1000-1400	分組行進 小隊通聯 領導統御	里龍山登山步道	LNT 林/陡峭上坡步 伐/讀圖定位/隊伍管 理與行進速度/通訊 運用/行進管理。
1400-1700	隊伍管理 讀圖定位 領導統御	休息區登山口(標高 660M)	讀圖定位/行進管理/ 野外植物/通訊運用/ 山野文化體驗
1700-1730	營地管理與床位分配	休息區登山口	營地建設/露營技巧/ 登山糧食炊煮/山野 生活
1730-1900	晚餐及休息 (晚餐團體準備)		
1900-2100	綜合討論		

第二天			
時間	活動內容	地點	課程重點
0600-0830	準備早餐(團體準備)	休息區登山口	野外緊急救護/步道 危險因子發覺/山野 生態與文化紀錄/山 野文化體驗沈澱反思 /課程整體反思與回 饋分享。
0830-1000	營地復原	休息區登山口	
1000-1500	分組行進	原路下山 →里龍山北登山口	
1500-1700	車程	解散/前往解散地點	
1700	賦歸	解散返家	

註：行程會依天氣及隊五行進狀況予以調整。

十一、研習地點介紹

雪山山脈向西延伸，在大甲溪畔落腳，形成谷關七雄，拱衛著中台灣。本次行程前往的馬崙山即是谷關七雄其中一座，高度海拔 2,305 公尺。馬崙山是中臺灣平易近人的中級山，水源、步道設施完善，一般腳程可以在六小時內輕裝往返山頂。



(路線圖資料來源：登山補給站)

十二、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】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 40-60 公升	
背包套	可以將前述背包罩住為要，主辦單位會提供每位成員一個 30-50 公升大小的背包套。	
防水袋	套在背包內，作為內層防水用，主辦單位會提供一個大型黑色塑膠袋作為防水袋。	
雨衣、褲	兩截式雨衣褲	
保暖衣物/毛帽	山上日夜溫差大；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。	
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）	
打火機	炊事用	

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
工作手套	炊事、防曬	
保溫瓶	讓自己隨時有熱水可以飲用	
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	
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。	
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活動區域天氣狀況，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；切勿穿著棉質衣褲（如牛仔衣褲）。