嘉義縣中埔國中109 年度山野教育培訓種子教師研習戶外課程實施計畫

一、依據

1.依據教育部體育署109年3月31日臺教體署學(三)字第1090011275A號

2.嘉義縣府教體字第10900735561號函辦理。

二、目的

培養本縣推動山野教育所需種子教師人才，協助種子教師增強實施山野教育

所需之教學能力與課程安全。

三、辦理單位

(一)主辦單位：教育部體育署、嘉義縣政府

(二)承辦單位：中埔國民中學

(三)研習對象：本縣中小學教師，詳細資格請參照第七點。

(四)預計招收人數：12-40人(依梯次列)

(五)研習日期：如下列

(1)教師增能體驗課程系列(一)—郊山室外課程

(基隆嶼、無耳茶壺山、燦光寮山)，名額:42名

研習日期：109年10月4日（星期日）(若延期則另公告之)

研習地點:基隆、新北市瑞芳區燦光寮山區

(如因不可抗拒因素需更換地點，則研習地點另公告之)

(2)教師增能體驗課程系列(二)—中級山室外課程

(谷關七雄-屋我尾山、鳶嘴捎來稜線) ，名額:26名

研習日期：109年10月22日（星期四）(若延期則另公告之)

研習地點:台中市和平區大雪山200林道

(如因不可抗拒因素需更換地點，則研習地點另公告之)

(3)教師增能體驗課程系列(三)—百岳室外課程

(能高越嶺古道—奇萊南峰、能高北峰(南華山)，名額:26名

研習日期：109年11月8-9日（星期日、一）(若延期則另公告之)

研習地點:南投縣仁愛鄉(塔羅灣溪)、花蓮縣秀林鄉(木瓜溪)

太魯閣國家公園

(如因不可抗拒因素需更換地點，則研習地點另公告之)

(六)報到地點：中埔國中

本研習為山野教育種子教師體驗課程，除課程系列(一)之外，須具備基本登山技術與增進山野活動經驗；進行戶外課程，將會歷經山徑健行、體驗營地建設、野外炊煮以及背負團體裝備之歷程，教導山野教育融入各領域課程教學，身體狀況適合進行短期高山健行活動。研習成員願意以團隊合作方式進行野外課程，自主與其他團隊成員進行討論與行前準備，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經費。

四、報名資訊與錄取資格審核方式

(一)本研習並非依報名先後決定錄取與否，報名請先洽詢聯絡人

中埔國中體育組長蔡宜廷，05-2531002\*233，或

中埔國中人事主任吳玲慧，05-2531002\*218。

再至全國教師在職進修資訊網線上報名

(二)報名日期：即日起至活動日期

(三)研習費用：學員均攤(另行公告費用，部分補助)。

五、其他注意事項

(一)本研習為教育部體育署補助之計畫，請各校准予參加教師以公(差)假方式參加研習。

(二)全程參與者核發教師研習時數。

(三)攜帶裝備：請參考【附件一】。

(四) 如因國家公園乘載量限制、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。

(五)因應新冠肺炎疫情，主辦單位因應中央流行疫情指揮中心公告，若

進行調整、延期，將另行通知錄取之學員。

(六)如遇錄取學員無法配合主辦單位規畫進行行前預備時或行前裝備整檢

時未預備合宜裝備，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。

六、(一)研習課程內容：

山野教育基本概念，登山與氣象、人文歷史，安全教育，防災教育，環境氣

候變遷，自然生態環境教育等。登山裝備認識與選擇，背包裝填與調整、走

路技巧與登山杖運用、休息步法與呼吸調節、水泡抽筋處理與預防、地圖與

指北針運用、登山紀錄、登山糧食規劃與炊煮、搭帳技術與露營技巧、無痕

山林運動(LNT)、高山地形與野植認識、常用繩結與應用、營隊管理、領導

統御與帶隊技巧、找水技巧、步道危險因子發覺與通過等。

(二)研習課程表

(1)教師增能體驗課程系列(一)—郊山室外課程

(基隆嶼、無耳茶壺山、燦光寮山)，名額:42名

研習日期：109年10月4日（星期日）

研習地點:基隆、新北市瑞芳區燦光寮山區

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 戶外體驗課程:109年10月4日（星期日） | | | |
| 時間 | 活動內容 | 地點 | 課程重點 |
| 0400－0800 | 車程 | 中埔國中、基隆 |  |
| 0800－11:30 | LNT與登山安全 | 基隆嶼登頂  (含來回船程) | 登山與環境教育(一)  登山與防災教育 |
| 1150-1300 | 午餐 | 基隆 |  |
| 1300-1700 | 分組行進  無耳茶壺山  半屏山  燦光寮山 | 金瓜石、九份 | 登山與行進間技巧、呼吸、休息  地圖運用、運動傷害預防 |
| 1730--2100 | 車程 | 瑞芳、中埔國中 |  |

(2)教師增能體驗課程系列(二)—中級山室外課程

(谷關七雄-屋我尾山) ，名額:26名

研習日期：109年10月22日（星期四）(若延期則另公告之)

研習地點:台中市和平區大雪山200林道

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 戶外體驗課程:109年10月22日（星期四） | | | |
| 時間 | 活動內容 | 地點 | 課程重點 |
| 0430-0730 | 車程 | 中埔國中、台中 |  |
| 0800-1130 | LNT與  登山安全 | 鳶嘴捎來稜線 | 登山與環境教育(二)  登山與氣象 |
| 1150-1300 | 午餐 | 基隆 |  |
| 1300-1700 | 分組行進  無耳茶壺山  半屏山  燦光寮山 | 谷關七雄-  屋我尾山 | 登山與自然  登山與環境變遷 |
| 1730--2100 | 車程 | 瑞芳、中埔國中 |  |

(3)教師增能體驗課程系列(三)—百岳室外課程

(能高越嶺古道—奇萊南峰、能高北峰(南華山)，名額:26名

研習日期：109年11月8-9日（星期日、一）(若延期則另公告之)

研習地點:南投縣仁愛鄉(塔羅灣溪)、花蓮縣秀林鄉(木瓜溪)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 戶外體驗課程:109年11月8日（星期日） | | | |
| 時間 | 活動內容 | 地點 | 課程重點 |
| 0430-0730 | 車程 | 中埔國中、  南投屯原登山口 |  |
| 0800-1130 | LNT與  登山安全 | 能高越嶺古道  天池山莊 | 登山與環境教育(二)  登山與氣象 |
| 1150-1300 | 午餐 | 天池山莊 |  |
| 1300-1700 | 分組行進  奇萊南峰  能高北峰 | 南投、花蓮  太魯閣國家公園  能高越嶺古道 | 登山基本概念  登山與環境變遷  登山與古道、人文 |
| 1800---- | 晚餐、宿營 | 天池山莊 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 戶外體驗課程:109年11月8日（星期一） | | | |
| 時間 | 活動內容 | 地點 | 課程重點 |
| 0500 | 早餐 | 天池山莊 |  |
| 0600-1130 | LNT與  登山安全 | 能高越嶺古道  檜林保線所 | 登山與環境教育(二)  登山與氣象 |
| 1150-1300 | 午餐 | 五甲崩山  奇萊山莊 |  |
| 1300-1700 | LNT與  登山安全行進 | 花蓮  能高越嶺古道  龍澗發電場  銅門檢查哨 | 登山與古道、人文  登山與自然生態 |
| 1800---- | 車程 | 花蓮、中埔國中 |  |

註：行程會依天氣及隊伍行進狀況予以調整。

# 【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40-60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 |  |
| 防水袋 | 套在背包內，作為內層防水用，可使用大型垃圾袋替代。 |  |
| 雨具 | 雨衣（兩截式雨衣，含雨褲） |  |
| 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 | 濕掉時得以更換；上衣、長褲、內衣褲、襪子。 |  |
| 遮陽帽 | 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，建議行進水需有1000cc。 |  |
| 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，80流明以上的LED為佳(且須備用電池一組) |  |
| 2000cc空瓶 | 裝公用水，可用寶特瓶。 |  |

## 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 | 由主辦單位提供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 |  |

## 三、團體裝備(由主辦單位提供，以小隊為單位)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 團體裝備**(**每組**)**  **(**團裝皆由主辦單位準備**)** | |
| 項目 | 數量 | 主要功能與基本說明 |
| 登頂爐 | 3 個 | 炊事用 |
| 高山瓦斯 | 3 瓶 | 炊事用 |
| 擋風板 | 1 個 | 炊事用 |
| 鍋具(鋼盆) | 四大兩小 | 炊事用 |
| 廚具 | 一組 | 鍋鏟\*1、湯勺\*1、水果刀\*1、砧板\*1 |
| 醫療包 | 1 包 | 每隊一包，以外傷用藥為主，個人內服藥需自行預備 |
| 垃圾袋、濾網 | 垃圾袋\*2、濾網\*2 | 處理垃圾、廚餘使用 |
| 天幕 | 2 頂 | 每頂天幕另搭配營繩 10 條、營釘 6 隻 |
| 帳篷 | 1 頂 | 另搭配營繩 5 條、營釘 5 隻 |
| 地布 | 3 塊 |  |
| 工作手套 | 2 雙 | 炊事用 |
| 山刀 | 1 把 | 生火用 |
| 鋸子 | 2 把 | 生火用 |
| 貓鏟 | 1 把 |  |