

# 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（第四梯次）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 7 月 19~20 日（星期二~三）

（二）研習地點：台中市和平區馬崙山登山步道及其周邊區域（台中市和平區）

（三）集合時間地點：105 年 7 月 19 日上午八點；台中市秋紅谷生態景觀公園，朝富路與朝馬路交叉路口側（國光客運朝馬轉運站對面，該站地址為台中市西屯區朝富路 8 號），回程路經秋紅谷與台中高鐵站。

## 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、背負團體用水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。
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、飲用水。
3. 具備個人登山裝備（詳附件，團體裝備由主辦單位準備）

## 七、報名資訊

（一）報名日期：即日起至 105 年 7 月 07 日上午 10 時。

（二）報名方式：全國教師在職進修資訊網 線上報名（課程代碼 2024057）

（三）名額：正取 32 名，備取 4 名。正取名單於 7 月 07 日上午 12:00 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 2024057）；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，所屬學校為台中、彰化、南投縣市區域。

3. 參加過教育部體育署或宜蘭縣政府主辦之[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優先。
  4. 未曾參與戶外研習課程者為優先錄取對象。
  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，但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

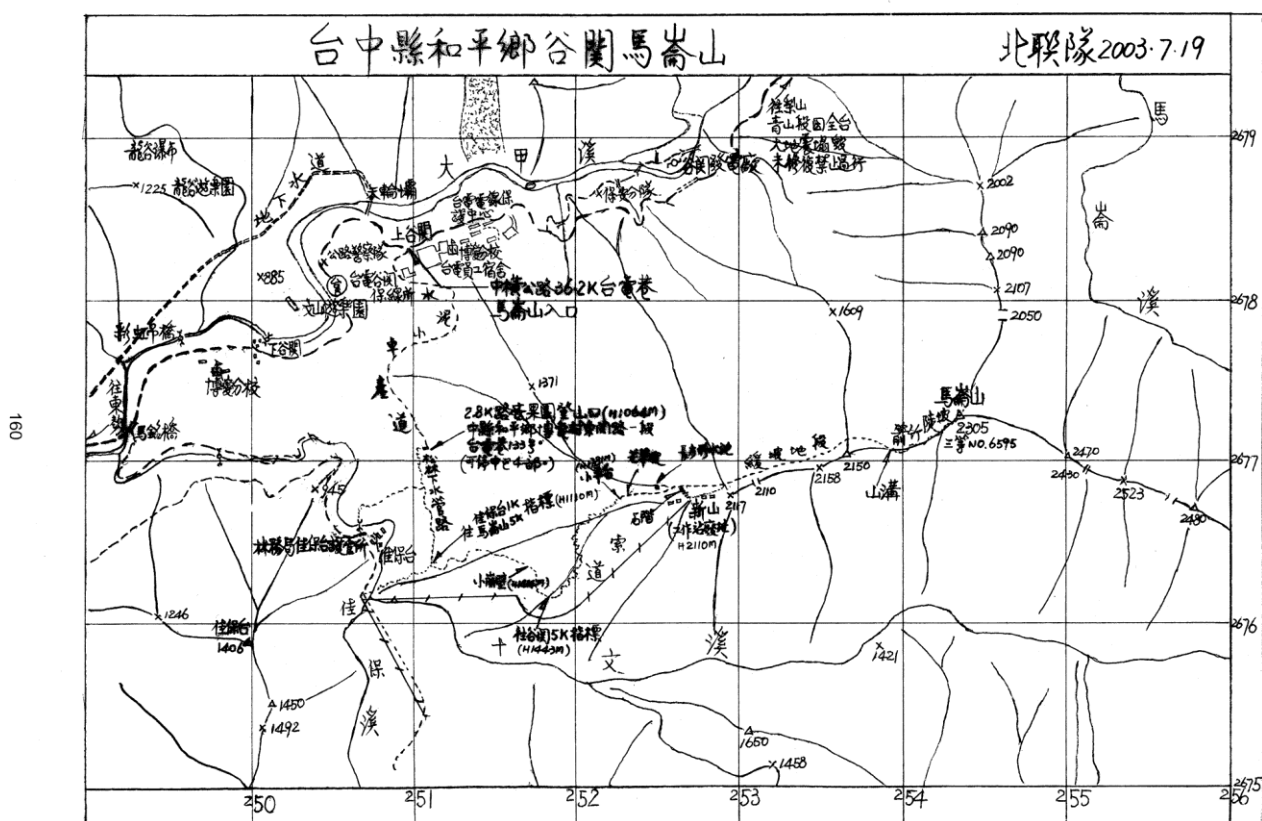
第一天			
時間	活動內容	地點	課程重點
0800-0820	報到	台中秋紅谷	守時、自律
0830-1000	前往活動地點	前往台中谷關	
1000-1130	整裝、暖身準備出發	馬崙新山線步道口	登山伸展運動 淨山儀式
1000-1500	分組行進 小隊通聯 領導統御	馬崙新山線步道	LNT 林/陡峭上坡步伐/讀圖定位/隊伍管理與行進速度/通訊運用/行進管理。
1500-1700	隊伍管理 讀圖定位 領導統御	步道景觀台→新山舊址 (馬崙新山線步道 6K 處)	讀圖定位/行進管理/ 野外植物/通訊運用/ 山野文化體驗
1700-1730	營地管理與床位分配	新山舊址	營地建設/露營技巧/ 登山糧食炊煮/山野生活
1730-1900	晚餐及休息		
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/早餐	新山舊址	野外緊急救護/步道

0830-1000	營地復原	新山舊址	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。
1000-1500	分組行進	原路下山 →馬崙新山線步道口	
1500-1630	車程	解散/前往台中秋紅谷、台中高鐵站	回程依序經 1.台中秋紅谷 2.台中高鐵站
1630-1700	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，等高線圖會於錄取通知中一併發放)

## 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，增加背包套防水性為要。	
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	營隊準備醫藥包，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)

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
瓦斯	炊事用，數量依照小隊人數而定
鍋具	鋼盆，每組分配四大兩小
廚具	包含鍋鏟、湯勺、刀具
天幕/帳篷	每四人一頂，數量依照小隊人數而定
地布	配合天幕使用
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

#### ※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)。