

教育部體育署 106-107 年度山野教育培訓種子教師研習初階戶外課（第三梯-北區）報名簡章

一、依據

教育部體育署 106 年 5 月 31 日臺教體署秘(二)字第 1060016354 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，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

(二)承辦單位：國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系

四、研習對象

(一)對象：全國各中小學教師，詳細資格請參照第七點。

(二)預計招收人數：30 人

五、研習日期與地點

(一)研習日期：

行前課：106 年 11 月 11 日(星期六)

研習日：106 年 12 月 2-3 日(星期六~星期日)(若延期則另公告之)

(二)研習地點：

行前課：國立臺灣師範大學校本部 誠大樓 10 樓

(臺北市大安區和平東路一段 162 號，詳細教室將於寄發行前通知時一併告知)

研習日：臺中市和平區雪山東峰

(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/地點：

行前課：11 月 11 日 08：30 國立臺灣師範大學 誠 10 樓

研習日：12 月 2 日 06：45 國立臺灣師範大學 正門口

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，故 11/11 為行前分工準備日，12/2-12/3 進行戶外課程，將會歷經重裝健行、山屋住宿、野外炊煮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. 參與教育部體育署山野教育師資培訓研習初階室內課程。
2. 必須參與行前準備課程(11 月 11 日)。
3. 身體狀況適合進行短期高山健行活動。
4. 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。
5. 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。

6. 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 106 年 10 月 17 日(星期二) 2400 時。

(三)報名方式(以下兩步驟均須完成，方完成報名)：

1. 全國教師在職進修資訊網線上報名(課程代碼 2273111)
2. 於全教網報名結束後，請至 <https://goo.gl/ekPwJZ> 填寫詳細報名資料，**並請依照報名系統各項問題進行填寫，此為報名審核重要依據之一。**

(四)名額：

1. 正取 30 名，備取 4 名。
2. 正取名單於 106 年 10 月 18 日下午 14:00 公布於全國教師在職進修資訊網此研習資訊頁面；並同時以 e-mail 和簡訊個別通知正備取教師。(未錄取者恕不個別通知)
3. 若備取者於 106 年 11 月 1 日 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)審核標準為：

1. **必備資格：**參與教育部體育署山野教育師資培訓研習初階室內課程以及參與 11 月 11 日行前準備課程者。
2. **除具備前述資格外，再將依據下列資格進行排序審核：**
 - (1)106 年度山野教育種子學校所屬教師，為山野教育計劃執行成員，且未曾參與教育部體育署山野教育師資培訓初階課程者。
 - (2)其他各年度山野教育種子學校所屬教師，為山野教育計劃執行成員，且未曾參與教育部體育署山野教育師資培訓初階課程者。
 - (3)所屬學校非種子學校，但已開始帶領學生進行山野教育課程(敬請於報名時上傳相關資料至主辦單位)，且未曾參與教育部體育署山野教育師資培訓初階課程者。
 - (4)非上述 3 項資格，但對於山野教育有興趣者。
 - (5)曾參與教育部體育署山野教育師資培訓初階課程者，再次回訓者。

(六)報名者於錄取後請務必協助填寫健康調查表。

(七)研習費用：免費，但請自行預備戶外課程二日份之午餐與行動糧。

(八)聯絡人：陶楷鈞 先生、張伊寧 小姐 (02)7734-1876 / 0905-665-600

電子郵件：mountainedu2013@gmail.com

八、其他注意事項

(一)本研習為教育部體育署之計畫，請各核准予參加教師以公(差)假方式參加研習。

- (二)全程參與者核發 24 小時教師研習時數。
- (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)如因國家公園乘載量限制、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。

九、研習課程內容：

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。

十、研習課程表

行前課程日 11/11			
時間	活動內容	地點	課程重點
0830—0900	集合	國立臺灣師範大學	
0900—1000	團隊建立		建立團隊默契
1000—1200	裝備認識與打包		背包裝填
	食材準備與炊煮		山野炊事教學
	LNT 與登山安全		
1200—1300	各組確認菜單及裝備		裝備、食材重新確認
1300—	解散		

戶外課 D1-12/2			
時間	活動內容	地點	課程重點
0645—0700	集合	國立臺灣師範大學	
0700—1130	車程		
1130—1230	準備與敬山儀式	武陵農場 大水池登山口	敬山及暖身
1230—1500	分組行進	大水池登山口 →七卡山莊 (本日共行進	LNT 無痕山林、走路技巧與登山杖運用、背包裝填與調整/休息步法

		2K, 海拔 2140M)	與呼吸調節
1500－1530	山屋禮儀	七卡山莊	認識山屋
1530－1730	高山炊煮	七卡山莊	LNT 無痕山林、登山糧食規劃與炊煮
1730－1900	晚餐及休息		
1900－2100	夜間課程/小組分享		
戶外課 D2-12/3			
時間	活動內容	地點	課程重點
0400－0500	早餐與整理裝備	七卡山莊	LNT 無痕山林、走路技巧與登山杖運用、地圖與指北針運用、休息步法與呼吸調節、水泡抽筋處理與預防、糧食調整等等。
0500－1100	分組行進	七卡山莊 →哭坡 →雪山東峰 (3K, 海拔 3201M)	
1100－1200	綜合課程/小組分享	七卡山莊	經驗分享與成果展現、回饋建議等
1200－1300	環境整理		
1300－1430	分組行進	七卡山莊 →大水池登山口	下坡行進技巧、野外常見傷害與救助、經驗分享與成果展現、回饋建議等
1500－1930	車程	前往台北市	
1930	賦歸	國立臺灣師範大學	

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	
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。	
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，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（LED 燈泡為佳）	

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	

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
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

教育部體育署 106-107 年度山野教育培訓種子教師研習初階戶外課（第二梯-中區）報名簡章

十一、依據

教育部體育署 106 年 5 月 31 日臺教體署秘(二)字第 1060016354 號函辦理。

十二、目的

培養教育部體育署推動山野教育所需種子教師人才，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。

十三、辦理單位

(三)主辦單位：教育部體育署

(四)承辦單位：國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系

十四、研習對象

(三)對象：全國各中小學教師，詳細資格請參照第七點。

(四)預計招收人數：30 人

十五、研習日期與地點

(四)研習日期：

行前課：106 年 10 月 15 日(星期日)

研習日：106 年 11 月 4-5 日(星期六~星期日)(若延期則另公告之)

(五)研習地點：

行前課：彰化縣中山國小 小會議室(彰化縣彰化市中山路二段 678 號)

研習日：臺中市和平區雪山東峰

(如因不可抗拒因素需更換地點，則研習地點另公告之)

(六)報到時間：

行前課：10 月 15 日 08：30

研習日：11 月 3 日 17：00(夜宿台中環清宮)

(七)報到地點：

行前課：彰化縣中山國小 小會議室(彰化縣彰化市中山路二段 678 號)

研習日：臺中高鐵站 1 樓 **7 號出口**(搭乘遊覽車前往環清宮)

十六、研習進行方式

(三)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，故 10/15 為行前分工準備日，11/4-11/5 進行戶外課程，將會歷經重裝健行、山屋住宿、野外炊煮以及背負團體裝備之歷程。

(四)參與本研習課程成員需具備下列條件：

7. 參與教育部體育署山野教育師資培訓研習初階室內課程。
8. 必須參與行前準備課程(10月15日)。
9. 身體狀況適合進行短期高山健行活動。
10. 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。
11. 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。
12. 具備個人登山裝備(詳附件一，團體裝備由主辦單位準備)。

十七、報名資訊與錄取資格審核方式

- (九)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。
- (十)報名日期：即日起至106年10月5日(星期四) 2400時。
- (十一)報名方式(以下兩步驟均須完成，方完成報名)：
 3. 全國教師在職進修資訊網線上報名(課程代碼 2273088)
 4. 於全教網報名結束後，請至 <https://goo.gl/GpDwfF> 填寫詳細報名資料，**並請依照報名系統各項問題進行填寫，此為報名審核重要依據之一。**
- (十二)名額：
 4. 正取30名，備取4名。
 5. 正取名單於106年10月6日下午14:00公布於全國教師在職進修資訊網此研習資訊頁面；並同時以e-mail和簡訊個別通知正備取教師。(未錄取者恕不個別通知)
 6. 若備取者於106年10月13日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。
- (十三)審核標準為：
 1. **必備資格**：參與教育部體育署山野教育師資培訓研習初階室內課程以及參與10月15日行前準備課程者。
 2. **除具備前述資格外，再將依據下列資格進行排序審核**：
 - (1)106年度山野教育種子學校所屬教師，為山野教育計劃執行成員，且未曾參與教育部體育署山野教育師資培訓初階課程者。
 - (2)其他各年度山野教育種子學校所屬教師，為山野教育計劃執行成員，且未曾參與教育部體育署山野教育師資培訓初階課程者。
 - (3)所屬學校非種子學校，但已開始帶領學生進行山野教育課程(敬請於報名時上傳相關資料至主辦單位)，且未曾參與教育部體育署山野教育師資培訓初階課程者。
 - (4)非上述3項資格，但對於山野教育有興趣者。
 - (5)曾參與教育部體育署山野教育師資培訓初階課程者，再次回訓者。
- (十四)報名者於錄取後請務必協助填寫健康調查表。

(十五)研習費用：免費，但請自行預備戶外課程二日份之午餐與行動糧。

(十六)聯絡人：陶楷鈞 先生、張伊寧 小姐 (02)7734-1876 / 0905-665-600

電子郵件：mountainedu2013@gmail.com

十八、其他注意事項

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

(八)全程參與者核發 24 小時教師研習時數。

(九)攜帶裝備：請參考【附件一】。

(十)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。

(十一)如因國家公園乘載量限制、颱風、豪大雨、公路坍方的不可抗力因素需延期或更改地點，將另行通知錄取之教師。

(十二)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。

十九、研習課程內容：

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。

二十、研習課程表

行前課程日 10/15			
時間	活動內容	地點	課程重點
0830-0900	集合	中山國小	
0900-1000	團隊建立		建立團隊默契
1000-1200	裝備認識與打包		背包裝填
	食材準備與炊煮		山野炊事教學
	LNT 與登山安全		
1200-1300	各組確認菜單及裝備		裝備、食材重新確認
1300-	解散		

行前日 D0-11/3			
時間	活動內容	地點	備註
1645-1700	集合	臺中烏日高鐵站	晚餐自備
1700-2100	車程		

2100—	休息與就寢	臺中環清宮	住宿環清宮
戶外課 D1-11/4			
時間	活動內容	地點	課程重點
0715—0730	集合	臺中環清宮	
0730—0815	車程		
0815—0900	準備與敬山儀式	武陵農場 大水池登山口	敬山及暖身
0900—1130	分組行進	大水池登山口 →七卡山莊 (本日共行進 2K, 海拔 2140M)	LNT 無痕山林、走路技巧與登山杖運用、背包裝填與調整/休息步法與呼吸調節
1130—1200	山屋禮儀	七卡山莊	認識山屋
1200—1800	分組行進	七卡山莊 →哭坡 →雪山東峰 (3K, 海拔 3201M)	LNT 無痕山林、走路技巧與登山杖運用、地圖與指北針運用、休息步法與呼吸調節、水泡抽筋處理與預防、糧食調整等等。
1800—1900	高山炊煮	七卡山莊	LNT 無痕山林、登山糧食規劃與炊煮
1900—2000	晚餐及休息		
2000—2100	夜間課程/小組分享		
戶外課 D2-11/5			
時間	活動內容	地點	課程重點
0600—0700	早餐	七卡山莊	
0700—0800	獨處	七卡山莊周邊	獨處課程
0800—0930	綜合課程/小組分享	七卡山莊	經驗分享與成果展現、回饋建議等
0930—1030	環境整理及裝備打包		LNT 無痕山林/背包裝填
1030—1200	分組行進	七卡山莊 →大水池登山口	下坡行進技巧、野外常見傷害與救助
1200—1700	車程	前往臺中市	
1700	賦歸	臺中烏日高鐵站	

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	
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。	
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，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（LED 燈泡為佳）	

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	

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
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

教育部體育署 106-107 年度山野教育培訓種子教師研習初階室內課（中區）報名簡章

二十一、依據

教育部體育署 106 年 5 月 31 日臺教體署秘(二)字第 1060016354 號函辦理。

二十二、目的

培養教育部體育署推動山野教育所需種子教師人才，協助種子教師具備實施山野教育所需之基礎能力與課程安全認知。

二十三、辦理單位

(五)主辦單位：教育部體育署

(六)承辦單位：國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系

(七)協辦單位：彰化縣中山國小

二十四、研習對象

(五)對象：全國各中小學教師，詳細資格請參照第六點。

(六)預計招收人數：100 人

二十五、研習日期與地點

(八)研習日期：106 年 10 月 14 日(星期六) 08：30-17：00

(九)研習地點：彰化縣彰化市中山國小 火欽館(彰化縣彰化市中山路二段 678 號)

(十)報到時間：106 年 10 月 14 日上午 08：30

二十六、報名資訊與錄取資格審核方式

(十七)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。

(十八)報名日期：即日起至 106 年 10 月 10 日(星期二) 2400 時。

(十九)報名方式：全國教師在職進修資訊網線上報名(課程代碼 2273050)

(二十)名額：

1. 正取 100 名。

2. 正取名單於 106 年 10 月 11 日下午 14:00 公布於全國教師在職進修資訊網此研習資訊頁面;並同時以 e-mail 和簡訊個別通知正備取教師。

(未錄取者恕不個別通知)

(二十一)審核標準依序為：

1. 為 106 年度教育部體育署山野教育種子學校所屬教師。
2. 曾為教育部體育署山野教育種子學校所屬教師。
3. 非山野教育種子學校教師，但現已將山野教育各項元素運用於教學現場之教師。
4. 非前述三項資格，但對於山野教育有興趣之教師。

(二十二)研習費用：免費，本研習由辦理單位主動提供茶水、中餐、研習資料。

(二十三)聯絡人：陶楷鈞 先生、張伊寧 小姐 (02)7734-1876 / 0905-665-600

電子郵件：mountainedu2013@gmail.com

二十七、其他注意事項

(十三)全程參與者核發 6 小時教師研習時數。

(十四)由於當日該校另有會議，車輛無法停放至校內，敬請與會者儘量共乘、搭乘大眾運輸工具或者是將車輛停放至校外周邊停車格。

(十五)為落實日常生活的 LNT 運動，請自備環保杯(或水壺)、筷子(食具)。

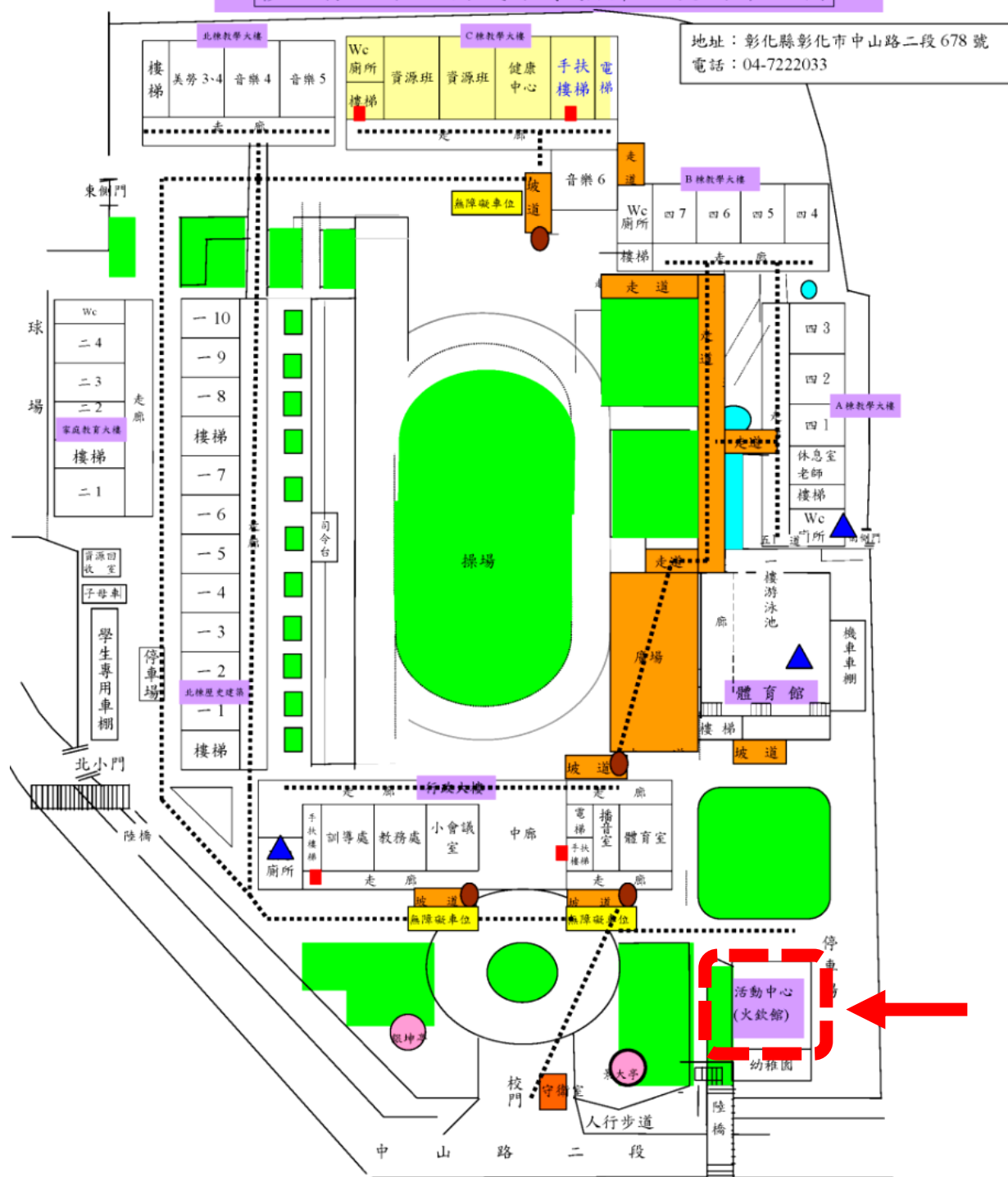
(十六)本研習如有未盡事宜，將隨時發信至參加者信箱，敬請隨時留意。

二十八、研習課程表

時間	活動內容	主持人/講師
0830-0900	報到	
0900-0910	開幕式	
0910-0930	山野教育計畫介紹	山野教育推廣團隊
0930-1030	山是一所學校－特殊生的山野教育	臺北市中山國小 崔德龍 教師
1030-1230	為何要上山？一個濱海小鎮的山野教育發展歷程	彰化縣鹿東國小
1230-1330	午餐	
1330-1500	向山前進－山野教育的行前準備	彰化縣中山國小 李俊毅 教師
1500-1630	山野教育裝備談－登山店員的觀點	登山補給站 劉友盛
1630-1700	綜合座談	臺師大公民教育與領導學系 陳永龍 副教授
1700	散會	

二十九、研習地點

彰化縣立中山國民小學無障礙校園平面圖



圖例：

-  出入口
-  無障礙坡道
-  無障礙樓梯
-  無障礙車位
-  無障礙廁所
-  無障礙通道

教育部體育署

106-107 年度山野教育培訓種子教師研習教師增能工作坊-叢林穿越與風險辨識主題 報名簡章

三十、依據

教育部體育署 106 年 5 月 31 日臺教體署秘(二)字第 1060016354 號函辦理。

三十一、目的

培養教育部體育署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。

三十二、辦理單位

(八)主辦單位：教育部體育署

(九)承辦單位：國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系

三十三、研習對象

(七)對象：全國各中小學教師，詳細資格請參照第七點。

(八)預計招收人數：20 人

三十四、研習日期與地點

(十一)研習日期：106 年 11 月 25-26 日（星期六~星期日）（若延期則另公告）

(十二)研習地點：宜蘭縣頭城鎮與新北市坪林交界處之石碇古道區域。

（如因課程執行或不可抗力之因素考量需更換地點，則研習地點另公告之）

(十三)報到時間：106 年 11 月 25 日上午 9 時 00 分

(十四)報到地點：宜蘭縣外澳火車站

三十五、研習進行方式

(五)本研習為培訓山野教育種子教師進階登山與野外叢林穿越經驗，將會歷經重裝健行、叢林穿越、搭帳露宿、野外炊煮以及共同準備和背負團體裝備之歷程，並會於行進過程中多次停下進行實地操作，並非一般登山行程。

(六)報名參與本研習課程成員需具備下列條件：

13. 符合簡章中第七點之必備審核資格。

14. 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。

15. 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。

16. 具備個人登山裝備（詳附件一，團體裝備由主辦單位準備）。

三十六、報名資訊與錄取資格審核方式

(二十四)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。

(二十五)報名日期：即日起至 106 年 10 月 17 日（星期二） 2400 時。

(二十六)報名方式(以下兩步驟均須完成，方完成報名)：

5. 全國教師在職進修資訊網線上報名（課程代碼 2273775）
6. 於全教網報名結束後，請至 <https://goo.gl/zmyqrY> 填寫詳細報名資料，
並請依照報名系統各項問題進行填寫，此為報名審核重要依據之一。

(二十七)名額：

7. 正取 20 名，備取 4 名。
8. 正取名單於 106 年 10 月 18 日下午 14:00 公布於全國教師在職進修資訊網此研習資訊頁面；並同時以 e-mail 和簡訊個別通知正備取教師。(未錄取者恕不個別通知)
9. 若備取者於 106 年 11 月 1 日 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。

(二十八)審核標準為：

1. **必備資格**：已完成教育部體育署山野教育師資培訓研習初階室內外與進階室外課程者(缺一不可)。
2. **除具備前述資格外，再將依據下列資格進行排序審核**：
 - (1) 106 年度山野教育種子學校所屬教師，且為山野教育計劃執行成員。
 - (2) 其他各年度山野教育種子學校所屬教師，且為山野教育計劃執行成員。
 - (3) 所屬學校非種子學校，但已開始帶領學生進行山野教育課程(惠請提供近兩年內的帶領課程紀錄)。
 - (4) 非上述 3 項資格，但對於山野教育有興趣。

(二十九)報名者於錄取後請務必協助填寫健康調查表。

(三十)研習費用：免費，但請自行預備戶外課程二日份之午餐與行動糧。

(三十一)聯絡人：陶楷鈞 先生、張伊寧 小姐 (02)7734-1876 / 0905-665-600

電子郵件：mountainedu2013@gmail.com

三十七、其他注意事項

- (十七)本研習為教育部體育署之計畫，請各核准予參加教師以公(差)假方式參加研習。
- (十八)全程參與者核發 18 小時教師研習時數。
- (十九)攜帶裝備：請參考【附件一】。
- (二十)此次兩天一夜研習之團體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。
- (二十一)如因課程執行考量或活動區域乘載量限制、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。
- (二十二)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。

三十八、研習課程內容：

海拔兩千公尺以下的中級山地帶不似於高山環境，隨處都有稜線山頭可供辨識，因此如何在茂密的森林路徑當中辨識前進的方向以及可行的路徑，是避免迷途的關鍵。

中級山地帶，也是動植物活躍的天堂，獸徑與人類的路徑交錯縱橫，即使是同一條山徑也會因季節遞嬗而有不同的風險考量。

本次教師增能工作坊，將以叢林穿越技術與風險辨識作為教學主題，學習如何在中級山區域進行叢林穿越與森林定位，也同時複習在進階與初階課程當中所教授的野外生活技術。

本次工作坊主要包含以下項目：

- (一) 戶外環境風險識別
- (二) 叢林穿越技術練習：森林定位、路跡與足跡辨識。
- (三) LNT、外帳搭設與野外炊事技術複習。
- (四) 夜間獨處練習

三十九、研習課程表

戶外課 D1-11/25			
時間	活動內容	地點	課程重點
0900—0930	集合	宜蘭外澳火車站	
0930—1030	暖身出發 準備與敬山儀式		
		外澳火車站	敬山及暖身
1030—1330	分組行進	<u>石碇古道登山口</u> →五岔路口 →接天廟、石碇聚落 附近的土角厝 <u>自由選擇地點中餐</u>	LNT 無痕山林、走路技巧與登山杖運用、休息步法與呼吸調節、行動糧相關知識複習
1330—1730	叢林穿越 I	石碇古道周邊	1. 叢林穿越技巧 2. 動物/人類足跡與路徑觀察辨識 3. 叢林穿越活動時需要注意的風險因子
1730—1900	營地建設及野外炊煮		LNT 無痕山林、登山糧食規劃與炊煮、營地建設
1900—2000	夜間獨處		獨處課程

2000—2100	夜間課程/小組分享		
戶外課 D2-11/26			
時間	活動內容	地點	課程重點
0600—0700	早餐	石碇古道周邊	
0700—0830	拔營滅跡及裝備打包		LNT 無痕山林/背包裝填
0830—1200	叢林穿越 II		1. 叢林穿越實作 2. 自然觀察與足跡/路徑追蹤體驗
1200—1300	午餐		
1300—1400	綜合討論與成果分享		成果分享與綜合運用討論
1400—1700	下山返程	原路步行返回外澳火車站	
1700	賦歸	外澳火車站(解散)	

註：行程會依天氣及隊伍行進狀況予以調整。

【附件一】工作坊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	
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。	
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，建議行進水需有 1000cc。	
2000cc 空瓶	寶特瓶，裝公用水。	
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）	
指北針	需有方位角刻度	

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）	
地圖	由主辦單位提供小隊員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）

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