

# 教育部體育署 110 年度山野教育培訓種子教師研習進階戶外課（第一梯）報名簡章

## 一、依據

教育部體育署 109 年 11 月 23 日臺教體署學（三）字第 1090039501 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，協助種子教師增強進行山野教育所需之教學能力與安全。

## 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
- (三)協辦單位：宜蘭縣宜蘭國小

## 四、研習對象

- (一)對象：全國各中小學教師
- (二)預計招收人數：24 人

## 五、研習日期與地點

- (一)研習日期：110 年 01 月 31 日-02 月 04 日(星期日~四)(若延期則另公告之)
- (二)研習地點：宜蘭縣大同鄉舊太平神社與嘉平林道沿線(如因不可抗拒因素需更換地點，則另公告之)
- (三)報到時間：01 月 31 日下午 12:30 ~ 13:00
- (四)報到地點：宜蘭市宜蘭國小 (260 宜蘭縣宜蘭市崇聖街 2 號)。

## 六、研習進行方式

- (一)本研習為培訓進階山野教育種子教師，故 01/31 為行前準備與課程日，02/01-2/4 將於山區進行課程，將會歷經重裝健行、野外住宿、野外炊煮、背負團體飲用水以及裝備之歷程。
- (二)參與本研習課程成員需具備下列條件：
  - 1. 完訓後將協助推動中小學山野教育者。
  - 2. 身體狀況適合進行中程中級山健行活動。
  - 3. 錄取後願意在主辦單位規劃下進行個人體能訓練。
  - 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、飲用水。
  - 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 110 年 01 月 11 日（星期一）24 時。

(三)報名方式：

**步驟一：**全國教師在職進修資訊網線上報名（課程代碼 2987345）

**步驟二：**於全教網報名結束後，請至 <https://forms.gle/2VBri13Seza7j13Y9> 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 24 名，備取 4 名。

2. 正取名單於 110 年 01 月 12 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 110 年 01 月 22 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者及初階室外課程者。

2. **除具備前述資格外，再將依據下列資格進行排序審核：**

(1)109 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進階課程者。

(2)其他各年度山野教育種子學校所屬教師，現為校內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進階課程者。

(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進階課程者。

(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進階課程者，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，但請自行預備活動第一日之住宿與四日份之午餐與行動糧。

(八)聯絡人：蘇威丞 先生、葉孟學 先生 (02)7734-1876 / 0905-665-600

電子郵件：[mountainedu2013@gmail.com](mailto:mountainedu2013@gmail.com)

## 八、其他注意事項

(一)本研習為教育部計畫，請各校惠予參加教師以公(差)假方式參加研習。

(二)全程參與者核發 40 小時教師研習時數。

(三)由於**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是將車輛停放和睦路之停車場(中山小巨蛋對面)及校外周邊停車格。

(四)攜帶裝備：請參考【附件一】。

- (五)此次四天三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。
- (六)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。
- (七)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 01/31			
時間	活動內容	地點	課程重點
1300—1330	報到集合	宜蘭國小	
1330—1430	團隊建立		建立團隊默契
1430—1630	搭帳教學		搭帳教學與實作
	地圖製作		地圖製作與防水
	裝備打包		背包填裝
1630—1930	最終總檢與採買		裝備、食材重新確認
1930—	休息就寢		
第一天 02/01			
時間	活動內容	地點	課程重點
—0500	早餐		
0500—0700	車程	宜蘭國小 →四季國小	
0700—0730	整裝、敬山儀式	四季國小	
0730—1200	分組行進	四季國小 →柵欄登山口 →護管所 →土場溪源頭營地	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
1200—1300	午餐/休息		
1300—1500	分組行進		LNT 無痕山林、走路技巧與登山杖運用、背包裝填與調整/休

			息步法與呼吸調節
1500-1800	搭帳及炊煮	土場溪源頭營地	搭帳技巧、營地選擇、登山糧食規劃與炊煮
1800-1930	晚餐及休息		
1930-2130	夜間課程/小組分享		
<b>第二天 02/02</b>			
<b>時間</b>	<b>活動內容</b>	<b>地點</b>	<b>課程重點</b>
0600-0800	早餐	土場溪源頭營地	叢林穿越、團隊帶領實作、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。
0800-1200	分組行進	土場溪源頭營地 →給給池	
1200-1300	午餐/休息	給給池	
1300-1700	分組行進	給給池 →嘉蘭池 →土場溪源頭營地	
1700-1900	晚餐及休息	土場溪源頭營地	LNT 無痕山林、登山糧食規劃與炊煮、經驗分享與成果展現、回饋營隊建議
1900-2100	夜間課程 小組分享		
<b>第三天 02/03</b>			
<b>時間</b>	<b>活動內容</b>	<b>地點</b>	<b>課程重點</b>
0600-0800	早餐	土場溪源頭營地	LNT 無痕山林、野外常見傷害與救助，輕量化登山、古蹟探尋等等
0800-1200	分組行進	土場溪源頭營地 →加羅神社	
1200-1300	午餐/休息		
1300-1700	分組行進	加羅神社 →土場溪源頭營地	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
1700-1900	晚餐及休息	土場溪源頭營地	LNT 無痕山林、登山糧食規劃與炊煮、經驗分享與成果展現、回饋營隊建議
1900-2100	夜間課程 小組分享		
<b>第四天 02/04</b>			
<b>時間</b>	<b>活動內容</b>	<b>地點</b>	<b>課程重點</b>
0600-0700	早餐	土場溪源頭營地	LNT 無痕山林、野外常見傷害與救助，輕量化登山等、經驗分
0700-0800	拔營減跡		
0800-0900	小組分享/回饋		

0900-1200	分組行進	土場溪源頭營地 →護管所營地 →柵欄登山口 →四季國小 前往宜蘭國小	享與成果展現、回饋 營隊建議等等
1200-1300	午餐/休息		
1300-1500	分組行進		
1500-1700	車程		
1700	宜蘭國小解散		
1830	台師大門口解散		

註：行程會依天氣及隊五行進狀況予以調整。

## 【附件一】進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/兩具/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，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）	

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	緊急事故通聯用	
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)	
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(鋼盆)	鋼盆，每組分配四大兩小
廚具	包含鍋鏟、湯勺、刀具、砧板
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	每組兩頂，數量依照小隊人數而定
帳篷	每組一頂，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
山刀	營地建設使用
鋸子	營地建設使用
貓鏟	每組一支

#### ※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。