教育部體育署 106-107 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 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

四、研習對象

(一)對象：全國各中小學教師

(二)預計招收人數：20 人

五、研習日期與地點

(一)研習日期：106 年 8 月 14-18 日(星期一~五)（若延期則另公告之）

(二)研習地點：宜蘭縣南澳鄉南湖北山(如因不可抗拒因素需更換地點，則另公告之)

(三)報到時間：8 月 14 日上午 11：30 ~ 12：00

(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 8/14 為行前準備與課程日，8/15-8/18 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高山健行活動。
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 106 年 7 月 5 日（星期三）中午 12 時。

(三)報名方式：

1. 全國教師在職進修資訊網線上報名（課程代碼 2229417）
2. 於全教網報名結束後，請至 https://goo.gl/l9onMO 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 20 名，備取 4 名。
2. 正取名單於 106 年 7 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)
3. 若備取者於 106 年 7 月 10 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. 完訓後將協助推動中小學山野教育者。
2. 曾為教育部體育署山野教育種子學校所屬教師。
3. 曾參與教育部體育署山野教育師資培訓研習初階或進階室內外課程。
4. 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(敬請於報名時檢附相關資料)。
5. 非前述四項資格，但對於山野教育有興趣且富有登山經驗之教師。

(六)錄取日後至研習日前，將有行前作業須由參與者依時限繳交，若無法完成且主辦單位無法聯繫者，恕名額將由備取者遞補。

(七)報名者於錄取後請務必協助填寫健康調查表。

(八)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。

(九)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、其他事項

(一)本研習為教育部計畫，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 45 小時教師研習時數。

(三)攜帶裝備：請參考【附件一】。

(四)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。

(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 8/14			
時間	**活動內容**	**地點**	**課程重點**
1130－1200	集合	宜蘭國小	
1200－1300	午餐		
1300－1400	團隊建造		建立團隊默契
1400－1600	裝備檢查		裝備、食材重新確認
1600－1800	搭帳教學		搭帳教學與實作
	地圖製作		地圖製作與防水
1800－	解散		
第一天 8/15			
時間	**活動內容**	**地點**	**課程重點**
0645－0700	集合	宜蘭丟丟噹森林	
0700－0930	車程		
0930－1000	敬山儀式	勝光登山口	
1000－1530	分組行進	勝光登山口 →勝光山 →4.8k 岔路口 →6.8k 登山口	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
1530－1730	搭帳及炊煮	6.8k 登山口	找水技巧、露營技巧、登山糧食規劃與炊煮
1730－2000	晚餐及休息		
2000－2100	夜間課程/小組分享		
第二天 8/16			
時間	**活動內容**	**地點**	**課程重點**
0600－0830	早餐及拔營	新雲稜山屋	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。
0900－1500	分組行進	6.8k 登山口 →松風嶺 →木杆鞍部 →新雲稜山屋	
1500－1530	山屋禮儀	新雲稜山屋	

1530－1900	休息及晚餐		
1900－2100	夜間課程/小組分享		
第三天 8/17			
時間	**活動內容**	**地點**	**課程重點**
0600－0800	早餐	新雲稜山屋	
0800－1500	分組行進	新雲稜山屋 →審馬陣登山口 →南湖北山登山口 →南湖北山 →南湖北山登山口 →審馬陣登山口 →審馬陣山 →審馬陣登山口 →新雲稜山屋	迷途處置，自救技術與求救方法、地圖與指北針運用、登山紀錄、高山地形與野植認識等等。
1500－1700	返抵山屋	新雲稜山屋	
1700－1900	晚餐及休息		
1900－2100	夜間課程/小組分享		
第四天 8/18			
時間	**活動內容**	**地點**	**課程重點**
0700－0900	山屋復原與早餐	新雲稜山屋	
0930－1630	分組行進	新雲稜山屋 →多加屯 →松風嶺 →6.8k 登山口 →4.8k 岔路口 →勝光山 →勝光登山口	LNT 無痕山林、野外常見傷害與救助，輕量化登山等、經驗分享與成果展現、回饋營隊建議等等
1630－1900	車程	前往宜蘭火車站	
1700	賦歸		

註：行程會依天氣及隊伍行進狀況予以調整。

十一、研習地點介紹

南湖北山為台灣知名山峰，也是台灣百岳之一，排名第 22。南湖北山

3,536 米，屬於中央山脈，行政區劃屬於宜蘭縣、臺中市。南湖北山南方接續南湖大山北峰、南湖大山主峰，西南稜為審馬陣山，是中央山脈百岳位居最北者，山體崇闊，為台灣高山十崇之一。

【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/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南湖山區天氣狀況，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。