

# 教育部體育署 113 年度山野教育培訓 種子教師研習進階戶外課程（第二梯）報名簡章

## 一、依據

教育部體育署 113 年 1 月 25 日臺教體署學（二）字第 1130002822 號函辦。

## 二、目的

培養山野教育所需教師人才，透過室內外課程的觀念講習、體驗課程及實際操作，協助教師能具備基礎山野知能及增強山野教育所需之教學能力與活動安全，特辦理此次活動。

## 三、辦理單位

- (一)主辦單位：教育部體育署
- (二)承辦單位：國立臺灣體育運動大學

## 四、研習對象

- (一)對象：全國高級中等以下學校教師
- (二)預計招收人數：24 人

## 五、研習日期與地點

- (一)研習日期：113 年 8 月 16 日至 8 月 19 日(星期五至星期一)  
(若延期則另公告之)
- (二)研習地點：霞喀羅國家步道  
(如因不可抗拒因素需更換地點，則另公告之)
- (三)報到時間：113 年 8 月 16 日 上午 09：00～09：30
- (四)報到地點：國立體育大學行政大樓 (桃園市龜山區文化一路 250 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，8/16-8/19 將於山區進行課程，將會歷經重裝健行、野外住宿、地圖判讀、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. 錄取後願意自行規劃進行個人體能訓練。
  - 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：113 年 7 月 5 日起至 113 年 7 月 25 日止。

(三)報名方式：**(以下兩步驟均須完成，方為報名完成)**

步驟一：全國教師在職進修資訊網線上報名（課程代碼 **4349347**）

步驟二：於全教網報名結束後，請至以下 google 表單

<https://forms.gle/dudf66sWnLzCKq9HA> 填寫詳細報名資料，**此為報名**

**審核重要依據之一。**

(四)名額：

1. 正取 24 名，備取 8 名。
2. 正取名單於 113 年 7 月 29 日下午 17:00 前公布於全國教師在職進修資訊網此研習資訊頁面；並以 e-mail 個別通知正備取教師及寄發行前通知。(未錄取者恕不個別通知)
3. 若備取者於 113 年 8 月 5 日下午 15:00 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. 曾參與教育部體育署山野教育師資培訓研習初階戶外課程者。
2. 112 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。
3. 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。
4. 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。
5. 非具上述資格，但對於山野教育有興趣且有志將山野教育各項元素運用於教學現場之教師。
6. 曾參與教育部體育署山野教育師資培訓進階戶外課程，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**須自理 8/16 個人住宿**、課程中行動糧與部分早午餐需自備(行前通知書內告知)。

(八)聯絡人：臺體大 山野教育推廣團隊 (04)22213108 分機 3422

電子郵件：[mtedu2024@gm.ntus.edu.tw](mailto:mtedu2024@gm.ntus.edu.tw)

臉書粉專：[山野教育推廣園地](#)

## 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 32 小時教師研習時數。
- (三)攜帶裝備：請參考【附件一】。
- (四)此次研習糧食由參與者分組討論、分工，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、研習課程表

| 十、戶外課第一天  |                   |        |   |
|-----------|-------------------|--------|---|
| 時間        | 活動內容              | 地點     | 課程重點  |
| 0900—0930 | 報到集合              | 國立體育大學 |   |
| 0930—1030 | 團隊建立、分組<br>目標設定課程 |        | 建立團隊默契<br>課程期待與目標確認                           |
| 1030—1200 | 裝備介紹課程            |        | 單日/過夜裝備差異<br>/食、衣、住、行裝<br>備介紹                 |
| 1200-1300 | 午餐/午休             |        |   |
| 1300—1630 | 裝備打包課程            |        | 分發公裝、背包填<br>裝、上肩調整                            |
|           | 營地課程              |        | 營地搭建、LNT 概<br>念與管理                            |
|           | 糧食小組與計畫           |        | 規劃小組菜單  |
| 1630—1830 | 野炊課程              |        | 廚房管理、鍋爐具使<br>用、菜單試煮                           |
| 1830—1930 | 總檢與討論             |        | 公裝、小組確認                                       |
| 1930—     | 解散                |        |   |
| 戶外課第二天    |                   |        |   |
| 時間        | 活動內容              | 地點     | 課程重點  |
| 0730      | 集合                | 國立體育大學 |   |
| 0730-0800 | 小組時間              |        | 裝備、食材確認                                       |
| 0800-1030 | 出發前往養老登山<br>口     |        |   |
| 1030—1100 | 登山口敬山儀式           | 養老登山口  | 敬山及暖身   |
| 1100—1300 | 分組行進              | 霞喀羅古道  | 地形判斷、走路技巧<br>與登山杖運用、背包<br>裝填與調整/休息步<br>法與呼吸調節 |
| 1300—1600 | 營地搭建課程            | 栗園駐在所  | 搭帳技巧、露宿介<br>紹、營地選擇、LNT                        |

|           |              |          |   |
|-----------|--------------|----------|---|
|           |              |          | 無痕山林實作  |
| 1600—1800 | 炊煮與生火課程      |          | 廚房管理與炊煮實作   |
| 1800—1930 | 晚餐及休息        |          |   |
| 1930—2100 | 夜間課程/小組分享    |          |   |
| 戶外課第三天    |              |          |   |
| 時間        | 活動內容         | 地點       | 課程重點  |
| 0700-0800 | 早餐/拔營        |          | 早餐烹煮要領、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。<br><br>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 |
| 0800—1200 | 分組行進         | 營地→白石駐在所 |   |
| 1200—1300 | 午餐/休息        | 白石駐在所    |   |
| 1300—1700 | 大團隊課程        |          |   |
| 1700—1900 | 晚餐及休息        |          |   |
| 1900—2100 | 夜間課程<br>小組分享 |          |   |
| 戶外課第四天    |              |          |   |
| 時間        | 活動內容         | 地點       | 課程重點  |
| 0600—0700 | 野外炊煮早餐時間     | 白石駐在所    | 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   |
| 0700—0900 | 小組分享/拔營      |          |   |
| 0900—1500 | 分組行進前往石鹿登山口  | 霞喀羅古道    |   |
| 1500-1700 | 車程前往新竹高鐵站    | 前往新竹高鐵站  |   |
| 1700-1830 | 車程前往國立體育大學解散 | 國立體育大學   |   |

註1：行程會依天氣及隊伍行進狀況予以調整。

註2：宿營地點依實際狀況可能會有所調整。

註3：行進及車程交通時間易受各種因素影響，訂購車票請務必預留緩衝時間。

## 【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。）

| 個人裝備         |   |      |
|--------------|---|------|
| 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，但請依當時天氣與個人需求微調，本次課程建議可選擇舒適溫度 15-20 度的睡袋。 |      |
| 睡墊           | 隔夜露營所需隔絕地氣；充氣或泡棉睡墊均可(瑜珈墊太重，不建議攜帶)。                            |      |
| 大背包          | 建議 60-70 公升，視個人裝備大小而定，請預留分擔公裝的空間。                             |      |
| 背包套          | 下雨時可以將前述背包罩住。   |      |
| 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。                                     |      |
| 頭燈           | 夜間照明用，在五金賣場或登山用品店均售，建議亮度 100 流明以上的 LED 為佳，記得攜帶適合的電池。          |      |
| 備用電池         | 頭燈的備用電池一組。  |      |
| 襪子           | 快乾排汗為佳，亦嚴禁棉質。   |      |
| 鞋子           | 建議以登山鞋為佳。   |      |
| 雨衣、褲         | 兩截式雨衣褲，嚴禁輕便雨衣或斗篷式雨衣。  |      |
| 保暖衣物/毛帽      | 夏夜山區仍可能寒涼；羽絨衣或一般刷毛布料(pile)衣服、毛線帽。行進間也建議準備一頂帽子或頭巾，以便頭部保暖。      |      |
| 運動衣褲 1 套     | 穿一套備一套，濕掉時得以更換；排汗透氣的上衣、長褲、內衣褲、襪子(嚴禁棉質衣物)。                     |      |
| 登山杖          | 選配，膝蓋有舊傷或需保養者建議攜帶兩支。  |      |
| 環保餐具         | 1.鋼杯或不易破的碗，容量建議 400ml 以上。<br>2.筷子或湯匙。                         |      |
| 水壺<br>(個人飲水) | 耐熱塑膠或金屬為佳，可攜帶不只一個，總容量須至少 2000ml 以上。                           |      |
| 打火機          | 炊事用，一般滾石式(檳榔攤)即可，不須防風電子打火機。                                   |      |
| 個人糧食         | 1. 8/17-19 個人午餐。<br>2. 個人行進糧(行進時補充熱量用)。                       |      |
| 個人證件         | 身分證/健保卡   |      |

## 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）    |      |
| 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。 |      |
| 手機    | 緊急事故通聯用              |      |
| 輕便拖鞋  | 紮營後舒適用途，愈輕愈好。        |      |

## 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       | 數量依照小隊人數而定                |  |
| 廚具       | 包含夾子、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 |  |
| 天幕       | 數量依照小隊人數而定                |  |
| 帳篷       | 數量依照小隊人數而定                |  |
| 營繩       | 每頂天幕搭配營繩 6 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       | 配合帳篷使用                    |  |
| 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。