嘉義縣鹿草國中山野教育計畫

子計畫1—教師專業成長(室內、戶外實作 )

壹、依據

一、教育部體育署106年山野教育推廣實施計畫。

二、鹿草國中106年度山野教育計畫辦理。

貳、目的

為提昇教師登山專業能力，使具有山域嚮導之專業知識與技能，並使有志於

從事活動之教師有進修研習的機會，推廣山野教育教學，落實登山安全及山

岳生態之保護。

叁、辦理單位

主辦單位 ：嘉義縣政府

協辦單位 ：中華民國健行登山會、嘉義縣國民教育輔導團健康與體育領域

布袋國中、永慶高中、布新國小、安東國小、後塘國小。

承辦單位：嘉義縣立鹿草國民中學

肆、參加對象

嘉義縣立各學校教職員:每梯次參與人員(最高)如下:

第一梯次: 二十五人

第二梯次: 三十五人

第三梯次: 三十五人

第四梯次: 三十五人

伍、辦理時間與地點

第一梯次: 106年11月29日星期三，台中市大雪山森林遊樂區

第二梯次: 106年12月06日星期三，南投縣日月潭國家風景區

第三梯次: 106年12月12日星期二，嘉義縣阿里山國家風景區

第四梯次: 106年12月20日星期三，嘉義縣鹿草國中，八掌溪流域，

台南縣曾文溪流域。

陸、課程內容

依據『山域嚮導資格檢定辦法』學術科測驗暨複訓科目、方式及評分基準之

課程。

登山嚮導科目如下：

1. 山域環境知識

2. 計畫/行政/隊伍管理

3. 山野裝備器材

4. 山野活動技能

5. 山區緊急應變

柒、課程表

第一梯次: 106年11月29日星期三，台中市大雪山森林遊樂區

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 活動內容 | 地點/備註 |
| 0600-0610 | 集合 | 鹿草國中 |
| 0610-0900 | 車程 | 台中市 |
| 0900-1200 | 地圖判讀，野外活動技術  營隊管理與活動領導、領導統御與帶隊技巧、步道危險因子發覺與通過 | 鳶嘴捎來步道 |
| 1200-1230 | 午餐(自備) |  |
| 1230-1400 | 野外活動技術演練 (繩結應用) | 鳶嘴捎來步道 |
| 1400-1530 | 野外緊急救護 | 鳶嘴捎來步道 |
| 1530-1700 | 無痕山林(LNT)與山岳保護  野外活動技術 | 小雪山步道 |
| 1700-1930 | 整裝，課程反思討論 | 台中市 |
| 1930 | 解散 | 鹿草國中 |

第二梯次: 106年12月6日星期三，日月潭國家風景區

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 活動內容 | 地點/備註 |
| 0700-0710 | 集合 | 鹿草國中 |
| 0710-0900 | 車程 | 南投縣 |
| 0900-1200 | 野外活動技術演練(行進技巧) | 水社大山步道 |
| 1200-1230 | 午餐(自備) |  |
| 1230-1400 | 困難地形識別與通過 I | 水社大山步道 |
| 1400-1530 | 困難地形識別與通過 II | 水社大山步道 |
| 1530-1730 | 戶外風險識別與安全檢核步驟 | 頭社水庫步道 |
| 1730-1930 | 整裝，課程反思討論 | 南投縣 |
| 1930 | 解散 | 鹿草國中 |

第三梯次: 106年12月12日星期二，嘉義縣阿里山國家風景區

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 活動內容 | 地點/備註 |
| 0700-0710 | 集合 | 鹿草國中 |
| 0710-0900 | 車程 | 嘉義縣 |
| 0900-1200 | 安全登山守則  山野生活的自然因子、野外生活技能  無痕山林運動(LNT) | 阿里山國家風景區  奮起湖，水社寮 |
| 1200-1230 | 午餐(自備) |  |
| 1230-1400 | 嚮導與領隊職務 | 水社寮，八掌溪流域 |
| 1400-1530 | 定位定向與地圖判讀 (1)  中級山地形與野植認識 | 太平山 |
| 1530-1730 | 定位定向與地圖判讀 (2)  中級山地形與野植認識 | 大尖山 |
| 1730-1900 | 整裝，課程反思討論 | 嘉義縣 |
| 1900 | 解散 | 鹿草國中 |

第四梯次: 106年12月20日星期三，鹿草國中，八掌溪流域，曾文溪流域。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 活動內容 | 地點/備註 |
| 1300-1310 | 集合 | 鹿草國中 |
| 1310-1500 | 野外活動技術演練(營地整建與搭營)  營地建設，露營技巧 | 鹿草國中  八掌溪流域 |
| 1500-1730 | 山野緊急避難處置(山洪暴雨與土石流)  登山糧食炊煮/山野生活 | 鹿草國中  八掌溪流域 |
| 1730-1900 | 晚餐 (自行烹飪及用火管理) | 鹿草國中 |
| 1900-2000 | 野外活動技術演練(夜間行進+困難地形)  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 | 曾文溪流域  八掌溪流域 |
| 2000-2100 | 整裝，山野生態與文化紀錄/山野文化體驗沈澱反思，課程反思討論 | 曾文溪流域  八掌溪流域 |
| 2100 | 解散 | 鹿草國中 |

捌、報名資訊

一、報名日期：即日起至活動當日 前三日

二、報名方式：請至「全國教師在職進修資訊網」線上報名

三、名額：第一梯次正取 20名，備取 5名。

第二、三、四梯次正取 30名，備取 5名。

四、審核標準依序為：

1.未曾參與戶外研習課程者。

2.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，除部分食材外，請自行準備一日午餐與行動糧。

六、聯絡人：鄭方平組長(05)3752037\*12 電子郵件： [lsjh@mail.cyc.edu.tw](mailto:lsjh@mail.cyc.edu.tw)

七、其他事項 全程參與者每梯次核發 7小時研習時數。

八、攜帶裝備：詳見【附件】〈請務必逐項檢查與整備〉。

九、本研習如有未盡事宜，將隨時以電子郵件通知各參與者。

十、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。

玖、經費來源

由「教育部體育署106年度山野教育推廣實施計畫」補助項下支應 。

拾、預期成效

教職員具備足夠登山常識、體能，能指導學生正確登山健行山野動要領。

附註:

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

1. 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為要，主辦單位會提供每位成 員一個 30-50 公升大小的背包套。 |  |
| 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 |  |

1. 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，手機即可。 |  |
| 登山杖 | 可用其他棍子或竹子代替 |  |

※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)。