

宜蘭縣 106 學年度

「山野教育種子教師進階培訓暨學生幹部訓練」實施計畫

一、依據：宜蘭縣 106 學年度推動山野教育專案計畫。

二、目的：培養宜蘭地區中小學推動山野教育所需種子教師人才。

三、辦理單位

(一)指導單位：教育部

(二)主辦單位：宜蘭縣政府

(三)承辦單位：宜蘭縣宜蘭國小

(四)協辦單位：宜蘭縣東光國中、社團法人臺灣山岳文教協會

四、研習對象

(一)對象：宜蘭縣山野教育學校聯邦師生、宜蘭縣中/小學參加過山野教育初階研習教師。

(二)預計招收人數：師生共 40 人（教師 12-15 人，學生 20~25 人）

五、研習日期與地點

(一)研習日期：107 年 2 月 1 日(四)-2 月 4 日(日)，四天三夜；尚含行前準備時間詳見附件。

(二)研習地點：宜蘭縣大同鄉四季林道

六、報到時間與地點：

溪南地區學校：107 年 2 月 1 日上午 06:30 東光國中校門口集合上車

溪北地區學校：107 年 2 月 1 日上午 07:00 宜蘭國小校門口集合上車

七、研習簡介與說明

(一)為增加宜蘭縣山野教育種子教師於戶外環境自主教學之能力，並鼓勵教師帶學生走出戶外。

(二)須能全程參與行前準備工作缺一不可。

(三)需自費準備裝備，研習前請務必依照附件準備您的裝備與自我體能評估與訓練。

八、報名資訊與資格審核方式

(一)教師報名方式請上全國教師進修網報名，並填寫填寫網路附件報名表（學生也要填）

<https://goo.gl/forms/SUeiAS000qv24Llw2>

(二)報名日期：即日起至106年1月19日(五)中午12時。

(三)教師名額：教師正取 12-15 名(無備取)。

(四)正取名單會以 e-mail 和簡訊個別通知正取教師。(未錄取者恕不個別通知)

(五)教師審核標準為：

1. 宜蘭縣山野教育聯盟學校教師優先。

2. 宜蘭縣山野教育參加過初階研習教師優先。

(六)研習費用：主辦單位提供研習餐費(每人每日210元，須由參與者提供單據)，行動糧請自備。

(七)學生報名方式：請以學校為單位進行報名，恕不接受個人報名，每小隊師生比建議為 1:4，
需有帶隊教師方可進行報名，學生名額正取 20~25 人(無備取)。

(八)聯絡人：東光國中童雅蘭(03)9542603 轉 701/ 0916890371 電子郵件：cd@tmail.ilc.edu.tw

九、其他事項

- (一)全程參與者核發 32 小時研習時數。
- (二)本研習如有未盡事宜，將隨時以電子郵件通知各參與者。
- (三)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，並以電子郵件或簡訊通知參加人員。
- (四)歡迎加入 FB 群組：**【宜蘭縣山野教育】**培訓種子教師社團

十、研習課程內容簡要

本次研習主要目的為拓展師生山野生活的經驗，透過長天數的野外生活研習方式，可以更紮實快速的增加野外實質經驗，無論是在技能或者環境態度方面，都能在這過程中透過人與環境、人與人之間的互動有所提升。以下為本次研習課程中預計教授的重點：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、地圖方位判讀、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)、中級山地形與野植認識、常用繩結與應用、營隊管理、環境倫理等。

十一、課程研習內容

各校行前準備日 1/31 (三)			
時間	活動內容	地點	課程重點
0900--1200	採買食物	各校自行準備	
1200-1500	打包食材 檢查+整理裝備		
第一天2/1 (四)			
時間	活動內容	地點	課程重點
0700-0730	集合	各校校門口	守時與團隊默契
0730-1000	暖身出發	交通車/四季國小	登山伸展運動的運用與演練、 靜心/虔誠向山/感恩祈福
1000-1500	分組行進	四季國小 →四季林道柵欄入口 中餐 →四季林道柵欄入口 →往給里洛登山口岔路 →紮營地 5.5 K 處	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、行動糧相關知識 (10:00~12:30山區物資打包運送教學)
1500-1800	營地選擇、搭帳技術、 山野露營技巧	寒訓營地	認識環境、合作學習 露營技巧、 登山糧食 露營技巧、規劃與炊煮、
1800-2000	晚餐及休息		LNTLNT 無痕山林、山野食物保存
2000-2100	夜間課程/小組分享		山野盥洗相關知能

第二天 2/2 (五)			
時間	活動內容	地點	課程重點
0600-0800	早餐	寒訓營地	LNTLNT 無痕山林、行進糧準備
0800-1500	團隊建造(分組進行)	探加羅湖群	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。
1500-1600	返抵營地/休息	寒訓營地	調整營地
1600-1830	晚餐及休息		
1900-2100	夜間課程/小組分享		山野盥洗相關知能 經驗分享、環境倫理
第三天 2/3 (六)			
時間	活動內容	地點	課程重點
0600-0800	早餐	寒訓營地	中級山地形與野植認識與食用
0800-1200	山野生活講習		山野團隊管理與統御
1200-1400	中餐及休息		
1400-1700	山野探索體驗活動		環境教育課程體驗
1700-1900	晚餐及休息		
1900-2100	夜間課程/小組分享		
第四天 2/4 (日)			
時間	活動內容	地點	課程重點
0600-0900	營地復原與早餐	寒訓營地	
0900-1500	分組行進	寒訓營地 →往給里洛登山口岔路 中餐 →四季林道柵欄入口 →四季國小	下坡行進技巧、野外常見傷害與救助、經驗分享與成果展現、回饋營隊建議等
1500-1700	賦歸		

附件一、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。

附件二：裝備準備確認表

(屬性：核=核心，必=必要，選=選備，公=公共)

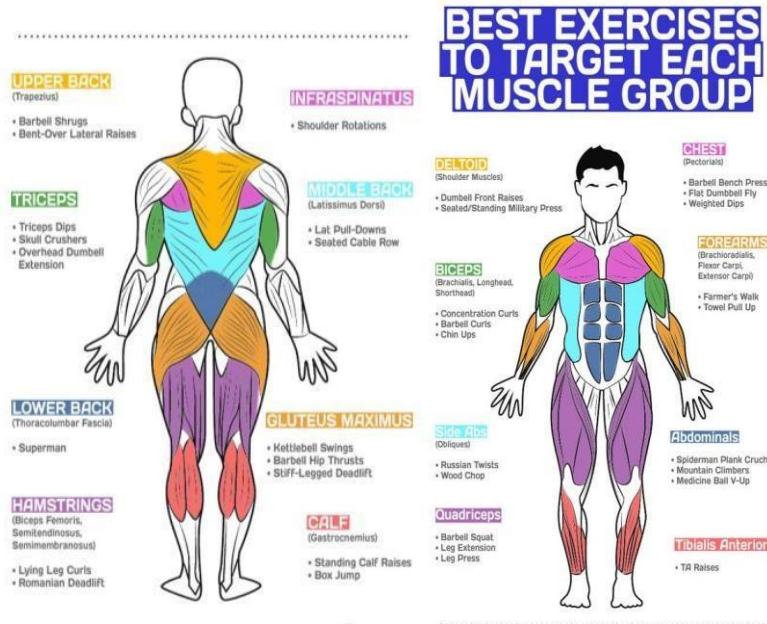
一、衣著檢查

序號	名稱	推薦材質	數量	屬性	自我檢核區√(或■)
1	排汗短/長袖衣	聚酯纖維	1	核	有 <input type="checkbox"/>
2	排汗內褲	聚酯纖維	1	核	有 <input type="checkbox"/>
3	排汗運動胸罩	彈性纖維	1	必	有 <input type="checkbox"/>
4	排汗長褲	聚酯纖維	1	選	有 <input type="checkbox"/>
5	保暖衣物	聚酯纖維(刷毛、羽絨)	1	核	有 <input type="checkbox"/>
6	登山長褲	排汗快乾	1	核	有 <input type="checkbox"/>
7	雨衣	Gore-Tex/兩截式雨衣	1	核	有 <input type="checkbox"/>
8	雨褲	Gore-Tex/兩截式雨衣	1	核	有 <input type="checkbox"/>
9	防風外套	化纖	1	選	有 <input type="checkbox"/>
10	遮陽帽		1	必	有 <input type="checkbox"/>
11	保暖帽	毛線或化纖	1	必	有 <input type="checkbox"/>
12	頭巾		1	選	有 <input type="checkbox"/>
13	保暖手套	毛線或化纖	1	選	有 <input type="checkbox"/>
14	防水手套		1	選	有 <input type="checkbox"/>
15	工作手套		1	必	有 <input type="checkbox"/>
16	排汗襪、保暖襪	彈年化纖、毛或聚酯纖維	1	必	有 <input type="checkbox"/>
17	登山鞋/雨鞋		1	核	有 <input type="checkbox"/>
18	防風防水綁腿		1	選	有 <input type="checkbox"/>

二、個人裝備檢查：

序號	名稱	推薦材質	數量	屬性	自我檢核區√
1	大背包	耐磨化纖	1	核	有 <input type="checkbox"/>
2	睡袋	羽絨	1	核	有 <input type="checkbox"/>
3	睡墊	泡棉/錫箔	1	選	有 <input type="checkbox"/>
	攻頂小背包				
4	餐具	輕巧材質	1	必	有 <input type="checkbox"/>
5	頭燈	LED	1	必	有 <input type="checkbox"/>
6	指北針	有指針與刻度的	1	選	有 <input type="checkbox"/>
7	地圖	等高線圖	1	必	有 <input type="checkbox"/>
8	登山杖	輕固金屬	1/2	必	有 <input type="checkbox"/>
9	大防水塑膠袋	黑厚垃圾袋	1	必	主辦單位提供
10	多功能刀	瑞士刀	1	選	有 <input type="checkbox"/>
11	午餐 2 天份	飯糰或麵包	1	必	有 <input type="checkbox"/>
12	行動糧 4 天份	高熱量食品		必	有 <input type="checkbox"/>
13	水壺	耐熱塑材	1	必	有 <input type="checkbox"/>
14	水袋或寶特瓶		1	必	有 <input type="checkbox"/>
15	證件相關			必	有 <input type="checkbox"/>
16	保溫瓶	合成金屬	1	選	有 <input type="checkbox"/>
17	防曬油		1	選	有 <input type="checkbox"/>
18	護脣膏		1	選	有 <input type="checkbox"/>
19	外帳或小帳棚	四人帳		公	主辦單位提供
20	瓦斯爐頭	EPI 系統		公	主辦單位提供
21	瓦斯罐	高山用		公	主辦單位提供
22	鍋具	4-6 人套鍋		公	主辦單位提供
23	炊事用具	一組		公	主辦單位提供
24	擋風板	鋁箔片		公	主辦單位提供
25	貓鏟			公	主辦單位提供

一、靜態肌力訓練建議



1. 大腿股四頭肌

- 深蹲
- 靠牆深蹲
- 肌肉伸展

2. 小腿肌

- 墊腳提高

二、動態心肺訓練建議內容

1. 跑步 3000m
2. 跳繩 一組(每次 100 下，重複三次為一組，每次休息 30 秒)