教育部體育署 110 年度山野教育培訓種子教師研習初階戶外課（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，協助種子教師增強實施山野教育所需之教學能力與課程安全。

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：彰化縣中山國小、南投縣仁愛國小

四、研習對象

(一)對象：全國各中小學教師，詳細資格請參照第七點。

(二)預計招收人數：32 人

五、研習日期與地點

(一)研習日期：

行前課：110 年 01 月 08 日(星期五)

研習日：110 年 01 月 09-10 日(星期六~星期日)(若延期則另公告之)

(二)研習地點：

行前課:彰化縣中山國小 小會議室(彰化縣彰化市中山路二段 678 號)

研習日：南投縣仁愛鄉 合歡山山區

(如因不可抗拒因素需更換地點，則研習地點另公告之)

(三)報到時間：01 月 08 日 12：30

(四)報到地點:彰化縣中山國小 小會議室(彰化縣彰化市中山路二段 678 號)

六、研習進行方式

(一)本研習為培訓山野教育種子教師基本登山技術與增進山野活動經驗，故 01/08 為行前分工準備日，01/09-01/10 進行戶外課程，將會歷經山徑健行、營地建設、野外炊煮以及背負團體裝備之歷程。

(二)參與本研習課程成員需具備下列條件:

1. 參與教育部體育署山野教育師資培訓研習初階室內課程。
2. 必須參與行前準備課程(01 月 08 日)。
3. 身體狀況適合進行短期高山健行活動。
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**。

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、報名資訊與錄取資格審核方式

(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 12 月 24 日（星期四） 2400 時。

(三)報名方式(以下兩步驟均須完成，方完成報名)：

1. 全國教師在職進修資訊網線上報名（課程代碼 2987344）
2. 於全教網報名結束後，請至 https://forms.gle/52FRHX9LS8LQrx1BA 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 32 名，備取 4 名。
2. 正取名單於 110 年 12 月 25 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 12 月 31 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以及參與 01 月 08 日行前準備課程者。
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初階課程者。

(2)其他各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初階課程者。

(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初階課程者。

(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初階課程者，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，但請自行處理行前課程當日之午晚餐及預備戶外課程一日份早餐、二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

電子郵件：mountainedu2013@gmail.com

八、其他注意事項

(一)本研習為教育部體育署之計畫，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 20 小時教師研習時數。

(三)攜帶裝備：請參考【附件一】。

(四)此次兩天一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 01/08			
時間	**活動內容**	**地點**	**課程重點**
1230－1300	集合	中山國小	
1300－1400	團隊建立		建立團隊默契
1400－1600	裝備認識與打包		背包裝填
	食材準備與炊煮		山野炊事教學
	LNT 與登山安全		
1600－1630	各組確認菜單及裝備		裝備、食材重新確認
1630－1830	食材購買、處理與打包		食材挑選與準備、背包打包
1830－1930	晚餐時間(自理)		
1930－2100	車程		主辦方統一包車
2100－	休息與就寢	仁愛國中	

戶外課 D1-01/09			
時間	**活動內容**	**地點**	**課程重點**
－0630	早餐(自備)	仁愛國中	
0630－0800	車程		
0800－0830	準備與敬山儀式	太魯閣國家公園	入山前之敬山及暖身

		合歡山管理站	
0830－1130	分組行進	合歡山管理站→合歡北峰登山口→合歡北峰（共行進 2.4K, 海拔 3422M）	LNT 無痕山林、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
1130－1200	午餐		
1200－1500	分組行進	合歡北峰→合歡北峰登山口→合歡山管理站	下坡行進技巧、野外常見傷害與救助
1500－1630	車程		
1630－1800	野外炊煮	仁愛國中	LNT 無痕山林、登山糧食規劃與炊煮
1800－1900	晚餐及休息		
1900－2100	夜間課程/小組分享		
戶外課 D2-01/10			
時間	**活動內容**	**地點**	**課程重點**
－0630	野外炊煮暨早餐時間	仁愛國中	LNT 無痕山林、登山糧食規劃與炊煮
0630－0800	車程		
0800－0830	準備與敬山儀式	奇萊山登山口	入山前之敬山及暖身
0830－1130	分組行進	奇萊山登山口→小奇萊山(共行進 1.4K,海拔 3150M)	LNT 無痕山林、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
		小奇萊山(步道 1.4K)→奇萊山登山口	下坡行進技巧、野外常見傷害與救助
1130－1300	車程		
1300－1430	小組分享暨午餐時間	仁愛國中	
1430－1600	環境整理及裝備打包		下坡行進技巧、野外常見傷害與救助
1600－1830	車程	前往臺中市	
1830－	賦歸	臺中烏日高鐵站	

註：行程會依天氣及隊伍行進狀況予以調整。

【附件一】初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	濕掉時得以更換；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。	
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）	
2000cc 空瓶	寶特瓶，方便裝公用水。	

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)

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