

教育部 105 年度山野教育培訓種子教師研習 進階戶外課（第二梯）報名簡章

一、依據

教育部體育署 104 年 11 月 30 日臺教體署秘（二）字第 1040036264 號函辦理。

二、目的

培養教育部推動山野教育所需種子教師人才。

三、辦理單位

（一）主辦單位：教育部體育署

（一）承辦單位：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心

四、研習對象

（一）對象：全國各中小學教師

（二）預計招收人數：32 人

五、研習日期與地點

（一）研習日期：105 年 7 月 25-29 日（星期一~五）（若延期則另公告之）

（二）研習地點：宜蘭縣大同鄉加羅湖群

（三）報到時間：7 月 25 日上午 11：30 ~ 12：00

（四）報到地點：宜蘭市丟丟噹森林廣場（宜蘭火車站斜對面）。

六、研習進行方式

（一）本研習為培訓山野教育種子教師之戶外活動經驗，故全程在野地進行課程，將會歷經重裝健行、戶外露營、背負團體用水以及行前分工準備之歷程。

（二）參與本研習課程成員需具備下列條件：

1. 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與其他團隊成員進行討論與行前準備。
2. 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。
3. 具備個人登山裝備（詳附件，團體裝備由主辦單位準備）

七、報名資訊

（一）報名日期：即日起至 105 年 7 月 12 日上午 10 時。

（二）報名方式：請至全國教師在職進修資訊網 線上報名（課程代碼）

（三）名額：正取 32 名，備取 4 名。正取名單於 7 月 12 日下午 13:00 公布於全國教師在職進修資訊網此研習資訊頁面（課程代碼）；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）

（四）審核標準依序為：

1. 曾參與 105 年度山野教育種子教師培訓室內、室外課程至少各 1 場者。
2. 曾參與本計畫各年度之山野教育種子教師培訓室內、室外課程至少各 1 場者。
3. 所屬學校為山野教育種子學校。
4. 參加過教育部體育署或宜蘭縣政府主辦之[山野教育師資培訓室內研習]課程者，且同時為山野教育種子學校教師優先。
5. 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，但請自行準備四日份之午餐與行動糧。

(六)報名者於錄取後請務必協助填寫健康調查表。

(七)聯絡人：陶楷鈞 先生 (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 小時電子研習時數。

(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。

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)、中級山地地形與野植認識、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 7/25			
時間	活動內容	地點	課程重點
1130－1200	集合	宜蘭車站	
1200－1330	前往過夜地點	前往四季國小	
1330－1530	團隊建造	四季國小	建立團隊默契
1540－1840	裝備檢查		裝備重新打包、確認
1840－	晚餐。就寢		於四季國小過夜(露宿)
第一天 7/26			
時間	活動內容	地點	課程重點
0645－0700	暖身出發	四季國小	登山伸展運動的運用與演練
0700－1800	分組行進	林道行車終點 →四季林道柵欄入口 →管護所 →加納富溪（取水） →巨木登山口 →稜線 →撤退池 →偉蛋池 →加羅湖	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
1800－1900	搭帳技術與露營技巧	加羅湖	露營技巧、登山糧食規劃與炊煮
1900－2000	晚餐及休息		
2000－2100	夜間課程/小組分享		

第二天 7/27			
時間	活動內容	地點	課程重點
0600—0800	早餐	加羅湖	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、糧食調整等等。
0800—1500	分組行進	探加羅湖群 （墨池、日湖、月湖、天池、檜木池、水池、綠池等等）	
1500—1700	返抵營地	加羅湖	
1700—1900	晚餐及休息		
1900—2100	夜間課程/小組分享		
第三天 7/28			
時間	活動內容	地點	課程重點
0600—0800	早餐	加羅湖	找水技巧，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、中級山地地形與野植認識等等。
0800—1500	分組行進	探檜木鏡池 (加羅北池)	
1500—1700	返抵營地	加羅湖	
1700—1900	晚餐及休息		
1900—2100	夜間課程/小組分享		
第四天 7/29			
時間	活動內容	地點	課程重點
0600—0900	營地復原與早餐	加羅湖	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
0900—1500	分組行進	加羅湖 →偉蛋池 →撤退池 →巨木登山口 →加納富溪 →管護所 →四季林道柵欄入口 →四季國小	
1500—1700	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

加羅湖位於宜蘭縣大同鄉四季村、中橫北支線加羅山區，坐落於中央山脈南湖大山和三星山的山地交會點，給里洛山北到太平山之間的稜脈上，因為鄰近加羅山故名為加羅湖，湖泊呈現為南北走向，是加納富溪的源頭；加羅湖標高為 2242 公尺，是一個湖群，因此除了加羅湖外還有撤退池、豪邁池、偉蛋池、墨池、日湖、月湖、天池、檜木池、水池、綠池等眾多高山湖泊，目前發現共有 18 個；在眾多的高山湖泊中以加羅湖的面積

最為廣闊，其長度約為 300 公尺，寬約 150 公尺、深度約 15 公尺。

加羅湖的傳說十分夢幻，相傳在遠古時代有一位貌美的仙女，當他正在梳妝打扮的同時，一個閃神不小心將桌上的明鏡給打破了，而亮麗如鑽石般的碎片便粒粒如雨下般的灑落於加羅山區，交織成了為數眾多、美如幻境的湖泊群；加羅湖群水時清澈、光線充足，也因為其週遭的美麗景致被稱之為『散落的珍珠』。(資料來源:旅遊資訊王)

十二、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】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（兩件式雨衣為佳）	
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，建議行進水需有 1000cc。	
2000cc 空瓶	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宜蘭縣大同鄉地區天氣狀況，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。