

新北市 112 年度「雪山行腳，師之覺曉」 山野教育暨風險管理教師增能研習實施計畫

一、計畫依據：依據新北市政府 110 年 9 月 2 日劍龍稜場域管理專責單位研商會議決議辦理。

二、實施目的

- (一)培養新北市教育局推動山野教育所需種子教師人才。
- (二)提升教師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：新北市政府教育局。
- (二)承辦單位：新北市立烏來國民中小學(國中部)。

四、研習對象

- (一)本市公立國中小學推動或執行山野教育或相關課程教師。
- (二)本市公立國中小學各領域對山野教育或相關課程有興趣教師。

五、研習時間

- (一)行前風險管理：112 年 11 月 22 日(星期三)晚上 6 時至 10 時於烏來國民中小學禮堂。
- (二)戶外課程時間：112 年 11 月 23 日(星期四)-112 年 11 月 24 日(星期五)。

六、學習場域：雪霸國家公園七卡山莊、雪山東峰、三六九山莊，單程 7.1 公里，爬升約 1000 公尺。

七、研習課程：詳見附件一。

八、課程內容

登山裝備認識與選擇、背包打包與調整、行進技巧與登山杖運用、休息步法與呼吸調節、簡易傷害處理與預防、離線地圖與求救運用、登山糧食規劃與炊煮、山屋禮儀及無痕山林運動(LNT)、高山地形與野植認識、營隊任務管理、領導統御與帶隊技巧、步道危險因子發覺與通過等。

九、報名事項

- (一)報名人數：每隊 7 人為限，錄取 3 隊，正取共 21 人，候補 8 人，依報名表單資格審查。
- (二)報名時間：112 年 9 月 4 日(星期一)中午 12 時起至 112 年 9 月 28 日(星期四)中午 12 時止。
- (三)報名方式：請至「新北市校務行政系統-教師進修研習」報名，並填寫 GOOGLE 表單，網址 <https://forms.gle/sHxico4E1BHbiniM7>，兩者均須填寫才完成報名程序。
- (四)錄取公告：112 年 10 月 6 日(星期五)中午 12 時前，於新北市烏來國民中小學校官網

(<https://www.wups.ntpc.edu.tw/index.php>)公告正取及備取名單。

(五)錄取義務：錄取者須填具健康調查表，若無特殊嚴重性因素，請確實參加研習。

十、錄取順序

為提升研習效益，採「報名後審核 google 表單，非先報名先錄取制」，表單網址錄取順序如下：

- (一)110-112 學年度核定執行之體育署山野教育推廣計畫學校教師。
- (二)112 學年度申請體育署山野教育推廣計畫未通過學校教師。
- (三)110-112 學年度核定執行之國教署戶外教育計畫學校教師(與戶外大自然相關課程優先)。
- (四)112 學年度申請國教署戶外教育計畫未通過學校教師。
- (五)未有上述教育計畫，但仍有相關山野、戶外課程或相關計畫執行經驗者。
- (六)本市公立國中小學各領域對山野教育及戶外風險管理課程有興趣教師。
- (七)各校以錄取 1 人為原則，若有名額再錄取第 2 人，並以課程主推人員優先錄取。

十一、任務編組

設立營本部領隊 1 人，副領隊 2 人，指導員 3 人，助理指導員 3 人，支領講師鐘點費者公假登記(課務自理)，其餘參加研習之工作人員公假登記(課務排代)。

十二、注意事項：

- (一)參與研習活動之教師核予公假登記(課務排代)，全程參與者核發 20 小時教師研習時數。
- (二)教師需能自備合宜服裝及各項登山裝備(如附件二)，除出發日早餐及返程日晚餐，其餘餐次食材、爐具、行動糧須自理，以利教學討論。
- (三)如因國家公園緊急公告、颱風、豪大雨、公路坍方的不可抗力風險因素，承辦學校具有最終調整延期或更改地點及課程之權力。
- (四)錄取教師須提前加入行前 LINE 群組，討論裝備及其他事宜，遵守研習紀律規範並全程參加，無法配合者，承辦學校得停止教師參加權利。

十三、本案聯絡人：新北市立烏來國民中小學莊永隆組長，聯絡電話:(02)26616482 分機 21。

十四、計畫經費：本活動所需經費由新北市政府教育局相關經費項下支應。

十五、獎勵方式

承辦學校依「公立高級中等以下學校校長成績考核辦法」第 7 條第 2 項第 3 款第 2 目、「公立高級中等以下學校教師成績考核辦法」第 6 條第 2 項第 3 款第 10 目辦理敘獎，並依據「新北市政府所屬各級學校及幼兒園辦理教師敘獎處理原則」附表第 4 項第 2 款執行專案計畫績效優

良，主要策劃執行人員 1 人記嘉獎 2 次，餘協辦(含督辦)人員 5 人依功績程度嘉獎 1 次，校長敘獎請函報本局。

十六、預期效益

- (一)建立本市山野教育人才資料庫，提升教師進行山野課程風險管理能力。
- (二)設立聯絡平台及管道，提供各校教師課程分享及互動的觀摩學習機會。
- (三)鼓勵各校發展多元課程，學習知識技能，降低學校辦理山野課程風險。

十七、本計畫經新北市政府教育局核准後實施，修正時亦同。

**新北市 112 年度「雪山行腳，師之覺曉」
山野教育暨風險管理教師增能研習實施課程表**

112 年 11 月 22 日(星期三)，Day 0

序次	時間	課程內容	地點	備註
1	18:00-19:00	團體動力破冰課程	烏來國民中小學	1. 建立團隊向心與紀律 2. 營造小組共識及責任
2	19:00-21:00	風險管理主題課程	烏來國民中小學	1. 以人事時地物分類法 2. 以山野五大面向檢視
3	21:00-22:00	裝備檢整食材確認	烏來國民中小學	1. 檢查各項裝備及介紹 2. 食材保存方式與補強
4	22:00-	就寢及休息	烏來國民中小學	

112 年 11 月 23 日(星期四)，Day 1

序次	時間	課程內容	地點	備註
1	05:00-06:00	起床	烏來國民中小學	恢復學校禮堂整潔
2	06:00-10:30	車輛安全及風險管理	烏來-雪山登山口	車程及靠站休息時間
3	10:30-12:30	高山課程單元一	雪山大水池 登山口服務站 H2150m	1. 雪山文史及地形介紹 2. 營隊任務管理與分配 3. 領導統御與帶隊技巧 4. 入山敬山儀式與實作
4	12:30-13:00	午餐休息時間	雪山大水池 登山口服務站	自備行動糧
5	13:00-15:00	高山課程單元二 行進 2 公里，上升 360m	七卡山莊 H2510m	1. 山屋禮儀無痕山林 2. 離線地圖與求救教學 3. 行進技巧與登山杖運用
6	15:00-17:00	高山課程單元三	七卡山莊	1. 登山糧食規劃與炊煮 2. 高山爐具介紹及安全
7	17:00-18:00	晚餐休息時間	七卡山莊	1. 自備炊煮指導與討論
8	18:00-20:00	高山課程單元四	七卡山莊	1. 山難事件及搜救分享 2. 各校山野教育課程分享
9	20:00-	就寢及休息	七卡山莊	

112 年 11 月 24 日(星期五), Day 2

序次	時間	課程內容	地點	備註
1	03:00-04:00	起床、早餐	七卡山莊	自備行動糧
2	04:00-06:00	高山課程單元五 行進 2 公里, 上升 490m	哭坡 H3000m	1. 高山反應成因與預防 2. 行進技巧與登山杖運用 3. 休息步法與呼吸調節
3	06:00-08:00	高山課程單元六 行進 1 公里, 上升 201m	雪山東峰 H3201m	1. 雪山聖稜山頭辨識 2. 離線地圖定位打卡
4	08:00-10:00	高山課程單元七 行進 2 公里, 下降 51m	三六九山莊 H3150m	1. 台灣山屋改建介紹 2. 高山停機坪功能與實例 3. LNT 團體學習遊戲
5	10:00-10:30	午餐休息時間	三六九山莊	自備行動糧
6	10:30-12:30	高山課程單元八	七卡山莊	1. 下山安全注意事項 2. 肌肉抽筋及水泡預防
7	12:30-13:00	高山課程單元九	雪山大水池 登山口服務站	1. 離園注意事項說明 2. 全體人員身心檢查
5	13:00-14:00	高山課程單元十	雪山大水池 登山口服務站	1. 課程反思引導及回饋 2. 謝山儀式意涵及實作
6	14:00-19:00	車輛安全及風險管理	烏來國民中小學	可於新店捷運站下車
7	19:00-	研習課程結束與返家		

新北市 112 年度「雪山行腳，師之覺曉」 山野教育暨風險管理教師增能研習裝備檢查表

個人裝備：(請依行程所需勾選，**粗體字**為雪季必備)

基本裝備		<input type="checkbox"/>	打火機/蠟燭/火種	<input type="checkbox"/>	保險鈎環(__ 個)
<input type="checkbox"/>	大背包	<input type="checkbox"/>	衛生紙/面紙/紙巾	<input type="checkbox"/>	登山繩(__mm* __米長)
<input type="checkbox"/>	背包套	<input type="checkbox"/>	指北針/GPS/手機(含備用電源)	<input type="checkbox"/>	傘帶(__mm* __米長* __條)
<input type="checkbox"/>	小背包(攻頂背包)	<input type="checkbox"/>	地圖(等高線地圖佳)	<input type="checkbox"/>	普魯士繩(__mm* __米長* __條)
<input type="checkbox"/>	睡袋(羽毛/中空纖維佳)	<input type="checkbox"/>	高度計	<input type="checkbox"/>	下降器(8字環/ATC等)
<input type="checkbox"/>	睡墊(雪季充氣/泡棉式佳)	<input type="checkbox"/>	水壺/水袋/保溫瓶	<input type="checkbox"/>	上升器(Ascender)
<input type="checkbox"/>	登山鞋/雨鞋(雪季請勿著雨鞋)	<input type="checkbox"/>	山刀/瑞士刀/水果刀	<input type="checkbox"/>	冰斧
<input type="checkbox"/>	保暖帽	<input type="checkbox"/>	個人藥品/急救包	<input type="checkbox"/>	冰爪
<input type="checkbox"/>	遮陽帽	<input type="checkbox"/>	個人爐具(含瓦斯罐)	<input type="checkbox"/>	座式/全身吊帶
<input type="checkbox"/>	頭巾/毛巾	<input type="checkbox"/>	個人炊具(鍋/碗/杯/筷)	<input type="checkbox"/>	雪鏡/太陽眼鏡
<input type="checkbox"/>	排汗衣/排汗襯衫	<input type="checkbox"/>	露宿袋/個人帳	其他物品	
<input type="checkbox"/>	禦寒衣物	<input type="checkbox"/>	天幕/地布	<input type="checkbox"/>	相機(含備用電池)
<input type="checkbox"/>	二件式雨衣褲	<input type="checkbox"/>	低音哨	<input type="checkbox"/>	腳架
<input type="checkbox"/>	保暖/防水/工作手套	<input type="checkbox"/>	綁腿	<input type="checkbox"/>	輕便拖鞋
<input type="checkbox"/>	排汗襪/保暖襪	<input type="checkbox"/>	登山杖(一對佳)	<input type="checkbox"/>	腰包/置物袋
<input type="checkbox"/>	頭燈(含備用電池)	<input type="checkbox"/>	紙(防水佳)/筆	<input type="checkbox"/>	溯溪鞋
<input type="checkbox"/>	身分證及健保卡	<input type="checkbox"/>	入山/入園證	<input type="checkbox"/>	貓鏟
<input type="checkbox"/>	手機/無線電/衛星電話	<input type="checkbox"/>	塑膠袋	<input type="checkbox"/>	收音機
<input type="checkbox"/>	備用眼鏡/眼鏡帶	<input type="checkbox"/>	行動糧(__公克* __日)	<input type="checkbox"/>	行動電源
<input type="checkbox"/>	備用衣物	技術/雪季器材		<input type="checkbox"/>	女性生理用品
<input type="checkbox"/>	防曬用品及護唇膏	<input type="checkbox"/>	頭盔	<input type="checkbox"/>	針線包

團體裝備：(請依行程所需勾選，**粗體字**為雪季必備請勾選)

基本裝備		<input type="checkbox"/>	水袋(__L* __個)	<input type="checkbox"/>	等高線地圖
<input type="checkbox"/>	帳棚(含外帳、營繩、營釘、營柱)	<input type="checkbox"/>	打火機/蠟燭/火種	<input type="checkbox"/>	針線包
<input type="checkbox"/>	天幕/地布	<input type="checkbox"/>	入山證/入園證	<input type="checkbox"/>	收音機
<input type="checkbox"/>	VHF/UHF 無線電對講機	<input type="checkbox"/>	LED/瓦斯營燈(含備用燈蕊)	技術/雪季器材	
<input type="checkbox"/>	衛星電話	<input type="checkbox"/>	清潔用品(茶粉/黃豆粉佳)	<input type="checkbox"/>	登山繩(__mm* __米長* __條)
<input type="checkbox"/>	糧食(__天)	<input type="checkbox"/>	垃圾袋	<input type="checkbox"/>	保險鈎環(__個)
<input type="checkbox"/>	預備糧(__餐)	<input type="checkbox"/>	急救包	<input type="checkbox"/>	傘帶(__mm* __米長* __條)
<input type="checkbox"/>	瓦斯/汽化爐頭(__個)	<input type="checkbox"/>	山刀/鋸子	<input type="checkbox"/>	普魯士繩(__mm* __米長* __條)
<input type="checkbox"/>	瓦斯罐(__罐)/燃油(__升)	<input type="checkbox"/>	貓鏟	<input type="checkbox"/>	冰槌/冰椿
<input type="checkbox"/>	炊具(含湯瓢、飯匙、餐盤、鍋夾、擋風板)	<input type="checkbox"/>	高度計	<input type="checkbox"/>	岩槌/岩釘

說明：

- 一、本裝備檢查表採台灣國家公園版本，請參與教師考量個人需求攜帶適當裝備。
- 二、團體公裝待小隊建立後，由小組討論攜帶，承辦學校亦會提供部分必須裝備。
- 三、教師於建立網路聯繫平台後，需配合指導員及助理指導員進行裝備餐食討論。