

新北市 113 年度「美麗向天湖，拜訪賽夏族」 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有興趣教師。

五、研習時間

- (一)行前風險管理：113 年 10 月 30 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：113 年 10 月 31 日(星期四)-113 年 11 月 01 日(星期五)。

六、學習場域：苗栗縣向天湖部落、光天高山、向天湖山、三角湖山、南大龜山。

七、研習課程：詳見附件一。

八、課程內容

登山裝備認識與選擇、背包裝填與調整、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)、山脈地形與野植認識、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)報名資格：欲報名者請經各校內部行政程序核可後再行報名，未獲同意者恕不錄取，每校依報名順序，至多錄取 2 名。
- (二)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。
- (三)報名時間：113 年 8 月 26 日(星期一)中午 12 時起至 113 年 9 月 20 日(星期五)中午 12 時止。
- (四)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://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf_QGV0gk02aemQ6K-8sI2PBTSfzf6RDWKVLrk8J9GAxSxatg/closedform。

(五)錄取公告：預計 113 年 10 月 4 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。

(六)錄取義務：錄取人員請於研習錄取公告後一周內加入課程群組 https://line.me/R/ti/g/vdIuwDJA_，並填具健康調查表，確實參加研習。

十、任務編組

設立營本部領隊 1 人，副領隊 1 人，指導員 3 人，助理指導員 3 人，及專題講師 2 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）。

十一、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(參考附件二)，部分食材、裝備、行動糧須自理。
- (三)如因氣象局緊急公告、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，無法配合者請勿報名參加。

十二、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 22。

十三、計畫經費：本案所需經費由新北市政府教育局相關經費項下支應。

十四、獎勵方式

- (一)承辦學校校長：依據「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，辦理重要計畫，成績優良，記嘉獎 2 次，由學校提報本局辦理。
- (二)承辦學校有功人員：依據「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。

十五、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。

十六、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 113 年度「美麗向天湖，拜訪賽夏族」 山野教育暨風險管理教師增能研習課程表

113 年 10 月 30 日(星期三)，Day 0

序次	時間	課程內容	地點	備註
1	18：00-19：00	團體動力破冰講座	烏來國民中小學	
2	19：00-20：00	藝術山野跨域講座	烏來國民中小學	
3	20：00-21：00	風險管理主題講座	烏來國民中小學	
4	21：00-22：00	裝備食材宿營講座	烏來國民中小學	菜單規畫設計
5	22：00-	就寢及休息	烏來國民中小學	

113 年 10 月 31 日(星期四)，Day 1

序次	時間	課程內容	地點	備註
1	06：00-07：00	起床	烏來國民中小學	
2	07：00-09：00	車輛安全風險管理	烏來-頭份市	
3	09：00-10：00	食材營養設計教學	頭份市	
4	10：00-11：00	客家山野文化導覽	南庄鄉	
5	11：00-12：00	午餐休息時間	南庄鄉老街	
6	12：00-13：00	賽夏山野文化導覽	賽夏族文史館	
7	13：00-14：00	山野藝術實作教學	向天湖環湖步道	
8	14：00-17：00	地圖製作山脈認識 戶外帳棚搭建技能	向天湖環湖步道	自備帳篷分組
9	17：00-19：00	安全炊事指導講座	向天湖營地	示範與實作
10	19：00-20：00	野外緊急醫療講座	向天湖營地	
11	20：00-21：00	山野課程經營講座	向天湖營地	
12	21：00-	就寢及休息	向天湖營地	自由分享討論

113 年 11 月 01 日(星期五)，Day 2

序次	時間	課程內容	地點	備註
1	06：00-08：00	早餐收帳、整裝敬山	向天湖營區	
2	08：00-12：00	困難地形行進確保 行進技巧水源尋找 山脈辨識方位判斷	光天高山 向天湖山 南大龜山	分組配速行進 登山裝備自理
3	12：00-13：00	午餐休息時間	向天湖山	
4	13：00-17：00	體能估計速度控制 跨域課程融入山野	向天湖山 三角湖山	
5	17：00-18：00	課程反思引導回饋 謝山儀式意涵實作	向天湖營區	
6	18：00-21：00	研習課程結束返家	烏來國中小	

「美麗向天湖，拜訪賽夏族」

山野教育暨風險管理教師增能研習裝備參考表

個人裝備：(請依行程所需勾選，**粗體字**為雪季必備)

基本裝備					
☐	大背包	☐	打火機/蠟燭/火種	☐	保險鉤環(個)
☐	背包套	☐	衛生紙/面紙/紙巾	☐	登山繩(mm* 米長)
☐	小背包(攻頂背包)	☐	指北針/GPS/手機(含備用電源)	☐	傘帶(mm* 米長* 條)
☐	睡袋(羽毛/中空纖維佳)	☐	地圖(等高線地圖佳)	☐	普魯士繩(mm* 米長* 條)
☐	睡墊(雪季充氣/泡棉式佳)	☐	高度計	☐	下降器(8字環/ATC等)
☐	登山鞋/雨鞋(雪季請勿著雨鞋)	☐	水壺/水袋/保溫瓶	☐	上升器(Ascender)
☐	保暖帽	☐	山刀/瑞士刀/水果刀	☐	冰斧
☐	遮陽帽	☐	個人藥品/急救包	☐	冰爪
☐	頭巾/毛巾	☐	個人爐具(含瓦斯罐)	☐	座式/全身吊帶
☐	排汗衣/排汗襯衫	☐	個人炊具(鍋/碗/杯/筷)	☐	雪鏡/太陽眼鏡
☐	禦寒衣物	☐	露宿袋/個人帳	其他物品	
☐	二件式雨衣褲	☐	天幕/地布	☐	相機(含備用電池)
☐	保暖/防水/工作手套	☐	低音哨	☐	腳架
☐	排汗襪/保暖襪	☐	綁腿	☐	輕便拖鞋
☐	頭燈(含備用電池)	☐	登山杖(一對佳)	☐	腰包/置物袋
☐	身分證及健保卡	☐	紙(防水佳)/筆	☐	溯溪鞋
☐	手機/無線電/衛星電話	☐	入山/入園證	☐	貓鏟
☐	備用眼鏡/眼鏡帶	☐	塑膠袋	☐	收音機
☐	備用衣物	☐	行動糧(公克* 日)	☐	行動電源
☐	防曬用品及護唇膏	技術/雪季器材		☐	女性生理用品
		☐	頭盔	☐	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					
☐	帳棚(含外帳、營繩、營釘、營柱)	☐	水袋(L* 個)	☐	等高線地圖
☐	天幕/地布	☐	打火機/蠟燭/火種	☐	針線包
☐	VHF/UHF 無線電對講機	☐	入山證/入園證	☐	收音機
☐	衛星電話	☐	LED/瓦斯營燈(含備用燈蕊)	技術/雪季器材	
☐	糧食(天)	☐	清潔用品(茶粉/黃豆粉佳)	☐	登山繩(mm* 米長* 條)
☐	預備糧(餐)	☐	垃圾袋	☐	保險鉤環(個)
☐	瓦斯/汽化爐頭(個)	☐	急救包	☐	傘帶(mm* 米長* 條)
☐	瓦斯罐(罐)/燃油(升)	☐	山刀/鋸子	☐	普魯士繩(mm* 米長* 條)
☐	炊具(含湯瓢、飯匙、餐盤、鍋夾、擋風板)	☐	貓鏟	☐	冰槌/冰椿
		☐	高度計	☐	岩槌/岩釘

說明：

- 一、本裝備參考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。