

# 教育部體育署 114 年度山野教育師資增能 進階體驗課程（第一梯）報名簡章

## 一、依據

教育部體育署 114 年 1 月 23 日臺教體署學（二）字第 1140001229 號函辦。

## 二、目的

培養山野教育所需教師人才，透過室內外課程的觀念講習、體驗課程及實際操作，協助教師能具備進階山野知能及增強山野教育所需之教學能力與活動安全，特辦理此次活動。

## 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

## 四、研習對象

- (一)對象：全國高級中等學校(含)以下各級教師
- (二)預計招收人數：25 人

## 五、研習日期與地點

- (一)研習日期：114 年 8 月 1 日至 8 月 3 日（星期五至星期日）  
（若延期則另公告之）
- (二)研習地點：宜蘭 720 林道  
（如因不可抗拒因素需更換地點，則另公告之）
- (三)報到時間：114 年 8 月 1 日 下午 01：00～01：30
- (四)報到地點：國立臺灣師範大學（確切地點以行前通知書為準）

## 六、研習進行方式

- (一)本研習為培訓進階山野教育教師，於山區進行課程，將會歷經重裝健行、野外住宿、野外炊煮、背負團體飲用水以及裝備之歷程。
- (二)參與本研習課程成員需具備下列條件：
  - 1. 完訓後將協助推動中小學之山野教育。
  - 2. 身體狀況適合進行中程中級山健行活動。
  - 3. 錄取後願意自行規劃進行個人體能訓練。
  - 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、飲用水。
  - 6. 完整準備個人登山裝備(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：114 年 6 月 23 日起至 114 年 7 月 4 日止。

(三)報名方式：**(以下兩步驟均須完成，方為報名完成)**

步驟一：全國教師在職進修資訊網線上報名（課程代碼 5066844）

步驟二：於全教網報名結束後，請至以下 google 表單填寫詳細報名資料，<https://forms.gle/enDSQpiwLpfLLSFm6> **此為報名審核重要依據之一。**

(四)名額：

1. **正取 25 名，備取 5 名。**
2. 正取名單於 114 年 7 月 11 日下午 17:00 前公布於全國教師在職進修資訊網此研習資訊頁面；並以 e-mail 個別通知正備取教師及寄發行前通知。(未錄取者恕不個別通知)
3. 若備取者於 114 年 7 月 18 日下午 15:00 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. 曾參與體育署山野教育計畫師資研習初階完整課程者。
2. 獲得 113 年度山野教育計畫經費補助學校所屬教師，並為該校山野教育計劃執行成員，且未曾參與體育署山野教育師資培訓進階課程者。
3. 其他各年度山野教育種子學校所屬教師，現為校內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研習進階課程者。
4. 所屬學校未接受過本計畫補助，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），且未曾參與體育署山野教育師資研習進階課程者。
5. 曾參與體育署山野教育師資研習進階課程，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，但行動糧與部分早午餐需自備(行前通知書內告知)。

(八)聯絡人：國立臺灣師範大學 山野教育推廣團隊 (02) 7749-1876

電子郵件：[mtedu2025@gmail.com](mailto:mtedu2025@gmail.com)

臉書粉專：[山野教育推廣園地](#)

## 八、其他注意事項

- (一)本研習為教育部計畫，請各校惠予參加教師以公(差)假方式參加研習。
- (二)全程參與者核發 32 小時教師研習時數。
- (三)攜帶裝備：請參考【附件一】。
- (四)此次研習糧食由參與者分組討論、分工，食材購買費用由主辦單位支付。
- (五)如因研習場地乘載量限制、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舉辦之行前預備或行前裝備檢查時未完善準備合宜裝備，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、研習課程表

| 行前課程日     |             |           |                                     |
|-----------|-------------|-----------|-------------------------------------|
| 時間        | 活動內容        | 地點        | 課程重點                                |
| 1300－1330 | 報到集合        | 國立臺灣師範大學  |                                     |
| 1330－1430 | 團隊建立        |           | 建立團隊默契                              |
| 1430－1630 | 搭帳教學        |           | 搭帳教學與實作                             |
|           | 地圖判讀        |           | 地圖判讀                                |
|           | 裝備打包        |           | 背包填裝                                |
| 1630－1930 | 最終總檢與採買     |           | 裝備、食材重新確認                           |
| 1930－     | 解散          |           |                                     |
| 戶外課第一天    |             |           |                                     |
| 時間        | 活動內容        | 地點        | 課程重點                                |
| 0730      | 集合          | 國立臺灣師範大學  |                                     |
| 0730－1000 | 車程          |           |                                     |
| 1000－1030 | 整裝、敬山儀式     | 宜蘭 720 林道 | 敬山及暖身                               |
| 1030－1200 | 分組行進        | 宜蘭 720 林道 | 地形判斷、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   |
| 1200－1300 | 午餐/休息       | 宜蘭 720 林道 | 午餐地點選擇,糧食                           |
| 1300－1600 | 營地搭建        |           | 搭帳技巧、露宿介紹、營地選擇、LNT無痕山林              |
| 1600－1800 | 炊煮技巧與生火     |           | 宜蘭 720 林道                           |
| 1800－1930 | 晚餐及休息       |           |                                     |
| 1930－2100 | 夜間課程/小組分享   |           |                                     |
| 戶外課第二天    |             |           |                                     |
| 時間        | 活動內容        | 地點        | 課程重點                                |
| 0500－0700 | 早餐          | 宜蘭 720 林道 | 早餐烹煮要領、團隊帶領實作、地圖與指北針運用、休息步法與呼吸調節等等。 |
| 0800－1200 | 分組行進(中級山攀登) |           |                                     |
| 1200－1300 | 午餐/休息       |           |                                     |
| 1300－1400 | 拔營減跡        |           |                                     |
| 1400－1600 | 叢林穿越及返回     | 宜蘭 720 林道 | 叢林穿越                                |
| 1600－1900 | 車程          | 前往臺北市     |                                     |
| 1900      | 賦歸          |           |                                     |

註 1：行程會依天氣及隊伍行進狀況予以調整。

註 2：宿營地點依實際狀況可能會有所調整。

註 3：行進及車程交通時間易受各種因素影響，訂購車票請務必預留緩衝時間。

## 【附件一】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，至少能抗 10 度 C 溫度。 |      |
| 睡墊       | 隔夜露營所需隔絕地表溫度；充氣、鋁箔或泡棉睡墊均可。           |      |
| 大背包      | 建議大小：60-80 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  | 夏夜山區仍可能寒涼；羽絨衣、一般刷毛布料衣服、毛帽            |      |
| 備用衣褲 1 套 | 萬一濕掉時得以更換；上衣、長褲、內衣褲(自行決定)、襪子         |      |
| 帽子       | 可遮陽或擋毛毛雨，寬緣帽子尤佳。                     |      |
| 水壺       | 耐熱塑膠瓶或水袋為佳，至少 1000cc。                |      |
| 環保餐具     | 1.鋼杯或不易破的碗、2.筷子或湯匙。                  |      |
| 頭燈       | 夜間活動照明用（LED 燈泡為佳）。                   |      |
| 備用電池     | 頭燈用備用電池一組                            |      |
| 行進糧      | 行進間可補充能量的零食等食物                       |      |
| 垃圾袋      | 小型垃圾袋即可，背負自己和團體的垃圾                   |      |
| 身分證件     | 健保卡、身分證等一般身分證明文件                     |      |
| 手機       | 緊急事故通聯用、離線地圖使用                       |      |

### 二、參考裝備（非關安全，但請盡量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 |
|---------|--------------------------|------|
| 登山健行救生毯 | 急難時可用來遮雨、防曬、防風、維持體溫、防止失溫 |      |
| 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）        |      |
| 地圖      | 由主辦單位提供每組一份供參考。          |      |
| 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。     |      |

|      |                 |  |
|------|-----------------|--|
| 輕便拖鞋 | 紮營後舒適用途，愈輕愈好。   |  |
| 登山杖  | 可用其他棍子或竹子代替     |  |
| 封口袋  | 亦可以小塑膠袋代替，裝衛生紙用 |  |

### 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       | 數量依照小隊人數而定                |
| 廚具       | 包含夾子、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       | 數量依照小隊人數而定                |
| 帳篷       | 數量依照小隊人數而定                |
| 營繩       | 每頂天幕搭配營繩 6 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       | 配合帳篷使用                    |
| 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                      |
| 指北針      | 地圖判讀課程使用                  |

### ※攜帶裝備注意事項：

活動出發前請務必留意山區天氣狀況，準備足夠的保暖衣物及睡袋。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。