

教育部體育署 107-108 年度 全國大專院校登山社團戶外領導人才研習營 報名簡章

一、依據

教育部體育署 107 年 8 月 30 日臺教體署秘（二）字第 1070031106 號函辦理。

二、目的

培育大專登山社團戶外領導人才並導向服務/推廣活動及社團經營能力。

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

四、研習對象

(三)對象：

1. 具有登山經驗之大專院校登山社團幹部為優先。
2. 大專院校與野外調查、環境教育、戶外休閒相關系所的學生。
3. 其他喜愛登山與戶外探索的大學生或研究生。

(四)預計招收人數：室內課每梯次至多 32 人，戶外課擇優至多 24 人

五、研習日期與地點

(一)室內研習課程：

1. 第一梯次（南區）

南區時間：107 年 12 月 21 日(星期五)

南區地點：高雄市苓雅區中正高中（高雄市苓雅區中正一路 8 號）

2. 第二梯次（中區）

中區時間：107 年 12 月 22 日(星期六)

中區地點：台中市北區篤行國小（台中市北區篤行路 321 號）

3. 第三梯次（北區）

北區時間：107 年 12 月 23 日(星期六)

北區地點：國立台灣師範大學公民教育與活動領導學系
(台北市和平東路一段 162 號誠 10 樓)

(二)戶外研習課程（必須先參加過室內研習）：

戶外課程時間：108 年 2 月 11-15 日(2/11 為 C0 整備日，夜宿四季國小)

戶外課程地點：加羅湖泊群山區

集合時間地點：108 年 2 月 11 日 13:00 宜蘭國小

六、報名資格與學員責任

- (一)本研習為培育大專登山社團「戶外領導」人才，主要包含室內的觀念課程與準備課程，以及戶外實作演練課程，與實際在山區進行的戶外領導課程，將會歷經重裝健行、野外住宿與緊急避難、野外炊煮、野外找水、讀圖定位、叢林穿越等多日型重裝登山與探勘，以及一日領隊、團體動力學等等實務演練課程。(課程表請見第九點)
- (二)安全是自己的責任！參與本研習課程成員需具備下列自我責任。
- 學員必須衡量自身條件，做好準備以精進下列的戶外領導知能：
1. **態度**：喜歡並願意協助推廣山野教育
A.完訓返校後將返校協助社團辦理登山健行活動。(無償)
B.協助中小學推展山野教育課程活動。(無償或有津貼的志工)
 2. **體能**：自律運動，身體狀況適合進行中級山或高山健行活動。
A.如有可控制在安全範圍內的特殊疾病。請務必事先告知。
B.有能力背負中大背包(重裝)進行4天3夜的探勘行程。
 3. **知識**：願意主動蒐集目標地點的山區資訊與規劃路線行程
A.團隊力：願意以團隊合作方式進行野外課程。
B.合作力：錄取後能自主與其他團隊成員進行討論與行前準備。
 4. **裝備**：有足以自保的個人裝備及正確的使用保養知能。
A.個人裝備：睡袋、中大背包、登山鞋或雨鞋及其他必要裝備。
B.團體裝備：小隊共同分攤**團體食材、裝備、飲用水**等等。
個人登山裝備及共同準備團體裝備列表(詳附件一)
 5. **技能**：具有多日型重裝登山山野活動自我照顧的基本能力。
A.硬技能：登山安全相關技能如行進、炊事、搭帳等等。
B.軟技能：戶外領導獨立判斷、團隊溝通、引導、問題解決力等。

七、報名與審核方式

- (一)報名日期：即日起至107年12月17日(星期一)下午17:00截止。
- (二)報名方式：請至 <https://goo.gl/forms/ycJtdLLBzcNjSmU83> 填寫詳細報名資料，並請依照報名系統各項問題詳實填寫，此為報名審核重要依據之一。
- (三)審查順序：
1. 依前述研習設定對象順序。
 2. 為建立社團組織，同一學校多人同時參加者(最多4人)優先率取。
 3. 依照報名資料填寫詳實情況。
- (四)錄取名額與通知：(未錄取者恕不個別通知)
1. 室內課每梯次正取32名/備取4名。戶外課正取24名/備取4名。
 2. 三個梯次室內課正取名單於107年12月18日下午15:00以e-mail和簡訊個別通知正備取學員，請於12月19日15:00前回訊確認。
 3. 若室內課備取者於107年12月19日18:00前尚未接獲遞補通知，則代表未遞補成功，請毋須再行等待。

4. 室內課因三個場次內容不盡相同，參加者可同時報名不同梯次，但若報名人數過多，則以核予一人一梯次為原則。
 5. 戶外課程正取名單於 108 年 1 月 16 日下午 15:00 以 e-mail 和簡訊個別通知正備取學員，請於 1 月 17 日 15:00 前回訊確認。
 6. 若戶外課備取者於 108 年 1 月 17 日 18:00 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)報名者於錄取後請務必協助填寫健康調查表。
- (六)研習費用：免費，但請自行預備 2/12-2/15 四日份之午餐與行動糧。
- (七)聯絡人：蔡智傑 先生、蘇威丞 先生(02)7734-1876 / 0905-665-600
- 電子郵件：mountainedu2013@gmail.com

八、其他注意事項

- (一)個人及團體裝備：請參考【附件一】。
- (二)研習課程免收費。但學生由學校或住宿地到報到地點之交通費用，由學員自理；請自行預備 2/12-2/15 四日份之午餐與行動糧。
- (三)此次四天三夜戶外課程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。
- (四)如遇重大天然災害、災害管制發佈、颱風、豪大雨、公路坍方的不可抗力因素需延期或更改地點，將另行通知錄取之學員。
- (五)室內課午餐由辦理單位提供。但為落實日常生活的 LNT 運動，請自備環保杯(或水壺)、筷子(食具)。
- (六)如遇錄取學員無法配合主辦單位規畫進行準備，以致行前裝備整檢時，尚未能預備合宜裝備之情況，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。
- (七)本研習如有未盡事宜，將隨時發信至參加者信箱，敬請隨時留意。

九、研習課程表

(一) 第一梯次(南區)室內課：定位與自救自保(12/21)

時間	課程主題	關鍵詞與重點	講師
0820-0850	報到		
0850-0900	開幕式		
0900-1000	戶外領導與團體動力學	探索/溝通/團隊	陳永龍
1000-1200	牽一條紅線的手機救命術	GPS/手機定位/自救	蔡繁燈
1200-1310	午餐/休息	大會提供	
1310-1450	地圖判讀與定位(地圖製作)	等高線圖/定位原理	蘇威丞
1450-1630	山區安全管理與急難自救	環境/人員/裝備/自救	陳永龍
1630-1700	綜合討論與戶外課程說明		

(二) 第二梯次(中區)室內課：行程規劃與活動管理(12/22)

時間	課程主題	關鍵詞與重點	講師
0820-0850	報到		
0850-0900	開幕式		
0900-1000	從自我到社群的團隊生成	合作學習/衝突管理	陳永龍
1000-1200	長天數登山的行程規劃	判圖/水源/營地/行進	蔡智傑
1200-1310	午餐/休息	大會提供	
1310-1450	山難預防與自救求救	狀況處理/急難救助	游顯宗
1450-1630	登山器材與裝備管理	個裝/公裝/保養/維護	陳永龍
1630-1700	綜合討論與戶外課程說明		

(二) 第三梯次(北區)室內課：行程規劃與活動管理(12/23)

時間	課程主題	關鍵詞與重點	講師
0820-0850	報到		
0850-0900	開幕式		
0900-1000	如何成為好嚮導與領隊	責任/自律/溝通/互助	陳永龍
1000-1200	山難自救預防與風險評估	風險/預防/處理/通報	張志湧
1200-1310	午餐/休息	大會提供	
1310-1450	行程規劃與中級山探勘	定位/叢林穿越/迫降	蔡及文
1450-1630	長天數登山的糧食規劃		蔡智傑
1630-1700	綜合討論與戶外課程說明		

(四) 戶外課程：登山安全管理與戶外領導實作演練 (2019/02/11-15)

時間	課程主題	關鍵詞與重點	講師
第 0 天 (2/11)			
1300-1320	報到		
1320-1630	團隊再造、採購與打包	團隊/糧食/打包/LNT	各指導員
1630-1830	移動到四季國小		
1830-2130	夜間課程與檢整	小隊/各項的再確認	各指導員
第一天 (2/12)			
0700-1400	四季→加羅湖	行進/團隊/定位/互助	各指導員
1400-1700	營地課程與 LNT	選地/搭帳/夜間保暖	各指導員
1700-2130	野外炊事與觀星觀心	炊事/天空的故事	小隊時間
第二天 (2/13)			
0700-1300	叢林穿越技術	讀圖定位/找路砍路	各指導員
1300-1700	緊急避難與獨處體驗 (白天)	迫降/急迫露宿/獨處	各指導員
1700-2130	夜間獨處體驗	靜心/反思/面對恐懼	各指導員
第三天 (2/14)			
0700-1300	山區人文生態踏尋	神社或駐在所	各指導員
1300-1700	戶外領導	隊伍管理技巧	各指導員
1700-2130	夜間交流分享	多元交流與表現	小隊時間
第四天 (2/15)			
0700-1400	拔營下山	營地復原 LNT	各指導員
1400-1530	課後反思分享與歸還公物	裝備管理/團體分享	大團體
1530-1800	移動下山/宜蘭國小解散		

註：行程細節，將由參加小隊規劃討論，再統整為實際操作的計畫。

【附件一】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	寶特瓶，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	由主辦單位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(以小隊為單位自行協調準備)

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	炊事用，數量依照小隊人數而定
廚具	包含鍋鏟、湯勺、刀具
天幕/帳篷	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山區天氣狀況，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。