

# 教育部體育署

## 106-107 年度山野教育培訓種子教師研習

### 山民煮義-登山糧食規劃與應用工作坊

### 報名簡章

#### 一、依據

教育部體育署 106 年 5 月 31 日臺教體署秘(二)字第 1060016354 號函辦理。

#### 二、目的

培養教育部體育署推動山野教育所需種子教師人才，協助種子教師增強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：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

(一)對象：全國各中小學教師，詳細資格請參照第七點。

(二)預計招收人數：24 人

#### 五、研習日期與地點

(一)研習日期：107 年 03 月 24-25 日(星期六~星期日)(若延期則另公告)

(二)研習地點：

宜蘭縣員山鄉 YOY 攀岩場、宜蘭縣頭城鎮與新北市坪林交界處之石碇古道區域。

(如因課程執行或不可抗力之因素考量需更換地點，則研習地點另公告之)

(三)報到時間：107 年 03 月 24 日上午 9 時 00 分

(四)報到地點：宜蘭縣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)本研習為山野教育種子教師增能工作坊課程，報名者需已完成本系列研習之初、進階課程方具報名資格。參與者將會歷經重裝健行、搭帳露宿、野外炊煮以及共同準備和背負團體裝備之歷程，並會有許多實作的課程，並非一般登山行程，請於報名前審慎思考。

(二)報名參與本研習課程成員需具備下列條件：

1. 符合簡章中第七點之必備審核資格。

2. 願意以團隊合作方式進行課程。

3. 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。

4. 具備個人登山裝備(詳附件一，團體裝備由主辦單位準備)。

#### 七、報名資訊與錄取資格審核方式

(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：即日起至 107 年 03 月 14 日 (星期三) 2400 時。

(三)報名方式：

1. 請至 <https://goo.gl/forms/8UreZRMK7nHCxlcY2> 填寫詳細報名資料，並請依照表單中的各項問題進行填寫，此為報名審核重要依據之一。

(四)名額：

1. 正取 24 名，備取 4 名。
2. 正取名單於 107 年 3 月 15 日下午 14:00 公布於全國教師在職進修資訊網此研習資訊頁面；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)
3. 若備取者於 107 年 3 月 20 日 12:00 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. **必備資格**：已完成教育部體育署山野教育師資培訓研習初階室內外與進階室外課程者(缺一不可)。
2. **除具備前述資格外，再將依據下列資格進行排序審核**：
  - (1) 106 年度山野教育種子學校所屬教師，且為山野教育計劃執行成員。
  - (2) 其他各年度山野教育種子學校所屬教師，且為山野教育計劃執行成員。
  - (3) 所屬學校非種子學校，但已開始帶領學生進行山野教育課程(惠請提供近兩年內的帶領課程紀錄)。
  - (4) 非上述 3 項資格，但對於山野教育有興趣。

(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，但請自行預備二日份之午餐與行動糧。

(八)聯絡人：陶楷鈞 先生、張伊寧 小姐 (02)7734-1876 / 0905-665-600

電子郵件：[mountainedu2013@gmail.com](mailto:mountainedu2013@gmail.com)

## 八、其他注意事項

- (一)本研習為教育部體育署之計畫，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 12 小時教師研習時數。
- (三)攜帶裝備：請參考【附件一】。
- (四)本研習恕無法安排停車位，敬請參與學員搭乘大眾運輸工具前往集合地點，研習期間的交通移動由主辦單位安排。
- (五)如因課程執行考量或活動區域乘載量限制、颱風、豪大雨、公路坍方等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規畫進行行前預備時或行前裝備整檢時未預備合宜裝備，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、研習課程內容：

### (一)研習內容

登山糧食，是登山安全當中最重要，但也經常最容易被忽略的一環。營地裡一餐飽足的餐食，其意義不僅在於充實疲憊的身心，更是確認所有隊員身心狀況的最佳時機，可以立即關懷狀況不佳的隊員。

在山野教育實務上，若將登山糧食規劃與準備作為上山的前導課程，更能夠讓學生學習認識食材、學習飲食炊煮與保存、垃圾減量、規劃登山裝備與團隊分工。因此，此次工作坊將以「登山糧食規劃與實作」作為主題，認識如何規劃登山糧食以及打包和保存的實務，並透過室外實作的課程，增進種子教師對於登山糧食的認識與實務技能。

### (二)講師介紹：

李偉忠。現為冒險精靈國際戶外登山公司與 YOY 攀岩場負責人，專長於登山、溯溪與冰攀，曾於高雄市消防局、玉山國家公園、太魯閣國家公園登山學校、台北市達人女中等處擔任山域課程教練。

## 十、研習課程表

| D1-03/24     |            |                                      |                                       |
|--------------|------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 時間           | 活動內容       | 地點                                   | 課程重點                                  |
| 0845—0900    | 集合         | 宜蘭丟丟噹森林廣場                            |                                       |
| 0900—0930    | 前往 YOY 攀岩館 |                                      |                                       |
| 0930—1200    | 登山糧食規劃與保存  | YOY 岩場                               | 1. 登山糧食規劃<br>概論<br>2. 登山糧食打包<br>與保存實作 |
| 1200—1300    | 午餐         |                                      | 請參與學員自行<br>準備                         |
| 1300—1400    | 移動至室外課程場地  | YOY 岩場-宜蘭外澳<br>登山口                   |                                       |
| 1400—1730    | 分組行進(重裝行進) | <u>石碇古道登山口</u><br>→接天廟、石碇聚落<br>→五岔路口 |                                       |
| 1730—1900    | 營地建設及野外炊煮  | 石碇古道周邊                               | LNT 無痕山林、登<br>山糧食規劃與炊<br>煮、營地建設       |
| 1900—2100    | 夜間課程/小組分享  |                                      | 心得分享與討論                               |
| 戶外課 D2-11/26 |            |                                      |                                       |
| 時間           | 活動內容       | 地點                                   | 課程重點                                  |

|           |           |             |               |
|-----------|-----------|-------------|---------------|
| 0600—0800 | 早餐        | 石碇古道周邊      |               |
| 0800—0830 | 拔營滅跡及裝備打包 |             | LNT 無痕山林/背包裝填 |
| 0830—0930 | 綜合討論與成果分享 |             | 成果分享與綜合運用討論   |
| 0930—1200 | 下山返程      | 原路步行返回外澳火車站 | 隊五行進與帶領技巧     |
| 1200      | 賦歸        | 宜蘭外澳火車站(解散) |               |

註：行程會依天氣及隊五行進狀況予以調整。

## 【附件一】工作坊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  | 濕掉時得以更換；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）                         |      |
| 指北針       | 需有方位角刻度                                   |      |

### 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）    |  |
| 地圖     | 由主辦單位提供小隊員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 |