運動部全民運動署 114 年度山野教育
全國性挑戰型高山體驗活動
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 號函辦理。

二、目的

透過辦理具有挑戰性質的高山活動，使參加者體驗具有難度的高山路線魅力，同時更了解高山生態環境的瑰麗與挑戰型路線的風險，強化參加者對山野場域的認知，並強調「登山安全責任自負、登山環境倫理從我做起」的觀念。

三、辦理單位

(一)主辦單位：運動部全民運動署

(二)承辦單位：國立臺灣師範大學

四、活動對象

(一)對象：

1. 學校教師（含校長、主任、正式教師與代理教師）
2. 全國教育行政人員(教育部相關單位、直轄市縣市政府教育局處、學校單位專兼任行政人員等等)
3. 高中職學生

(二)預計招收人數：30 人

五、活動日期與地點

(一)活動日期：114 年 11 月 8 日至 9 日(星期六至星期日)

（若活動因故延期則另公告之。）

(二)活動地點：桃山（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 11 月 8 日中午 12:30

(四)報到地點：國立臺灣師範大學

六、活動進行方式

(一)本活動為挑戰型高山體驗活動，活動將於雪山國家公園進行行程，將會歷經紮營、夜間山路行走、長途攀登、高海拔氣候、環境體驗之歷程。

(二)參與本活動行程成員需具備下列條件:

1. 已在協助推動中小學山野教育者（需提出證明）。
2. 身體狀況適合進行高山健行活動。
3. 錄取後自主進行**個人體能訓練**並做好**出發前準備**。此次攀登需要相

當程度的體力，若體力不佳會造成全體的負擔及麻煩。

4. 完善準備個人登山裝備(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)本活動為依照報名者於報名表單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 114 年 10 月 20 日下午 5:00 止。

(三)報名方式：

請至 https://forms.gle/LVEGYK9Gdh6ygxUo8 填寫詳細報名資料，並請依照報名系統各項問題進行填寫。

(四)名額：

1. 正取 30 名，備取 6 名。
2. 正取名單於 114 年 10 月 24 日下午 15:00 公布於**山野教育推廣園地臉書粉絲專頁**；並同時以 e-mail 個別通知正備取人員。(未錄取者恕不個別通知)
3. 若備取者於 114 年 10 月 29 日 15:00 前尚未接獲 e-mail 遞補通知，則代表未遞補成功，請毋須再行等待。
4. 行前通知書會與錄取通知一起寄發，若未收到請聯繫山野教育推廣團隊。

(五)審核標準為：

1. 本次活動錄取條件為：

(1)曾參與過 113、114 年山野教育師資增能初階體驗課程或親山型路線，且能依主辦單位需求，進行「體能、態度、知識、裝備、技能」之自主管理者優先錄取。

(2)「未曾參與過」山野教育師資增能初階體驗課程或親山型路線，且需具備基本登山活動經驗(一日輕裝攀登中高海拔山峰，如:合歡山、中海拔之「小百岳」等山峰，或登山健行超過 5 小時以上的郊山，並能依主辦單位需求，進行「體能、態度、知識、裝備、技能」之自主管理，且符合下列條件之一：

a. 本人曾辦理或已規劃辦理山野教育活動(需提出證明)。

b. 所屬學校三年內曾辦理或已規劃辦理山野教育活動(需提出證明)。

c. 未符合上述二項，但有志將山野教育各項元素運用於教學現場之教師。

(3)曾參與過山野教育師資增能進階體驗課程及挑戰型路線者。

2. 依下列資格順序進行排序審核：

(1) 學校教師（含兼校長、主任、組長、正式教師與代理教師）

(2) 教育行政人員(教育部相關單位、直轄市縣市政府教育局處、學校單位專兼任行政人員等等)

(3) 高中職學生(需填寫家長同意書)

(六)活動費用：免費，但行動糧與部分餐食需自備(行前通知書內告知)。

(七)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

臉書粉專: 山野教育推廣園地

八、其他注意事項

(一)本活動為運動部計畫，敬請各相關單位惠予參加人員以公(差)假方式參加活動。

(二)攜帶裝備：請參考【附件一】。

(三)如因國家公園乘載量限制、颱風、豪大雨、公路坍方的不可抗力因素需延期或更改地點，將另行通知錄取人員。

(四)如遇錄取學員無法配合主辦單位要求之**行前準備**時或**裝備檢查**時未能完善準備裝備，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、活動行程表

第一天			
時　間	**活動內容**	**課程重點**	**地　點**
12：30	集合出發	事先編好組分組點名集合	國立臺灣師範大學
12：30～13：00	裝備檢查	登山裝備（鞋子、背包、雨衣、糧食、水壺、禦寒衣物、睡袋、睡墊、餐具等等）不符者不予上山。	
13：00～16：00	交通前往武陵農場	山野知能（一）：車上登山安全課程重點提醒、中高海拔森林線生態特色解說	武陵農場
16：00～17：00	營帳搭設教學		
17：00～18：00	晚餐烹煮技巧及工具介紹	高山烹煮技巧解說及爐具、套鍋使用教學 山區飲食的無痕山林原則	
18：00～19：00	晚餐時間		
19：00～20：00	登山安全課程 離線地圖 APP	山野知能（三）：高山常見風險與急難處置、離線地圖 APP 使用	
20：00～20：30	就寢	回憶的山林	
第二日			
時　間	**活動內容**	**課程重點**	**地　點**
03：30～04：30	早餐、收營打包	注意山上禮儀與聲量	雪霸國家公園
04：30～11：30	前往桃山	夜間行走、低溫行走、行走技巧、登山杖使用 、呼吸調整	

		長途攀登注意事項、地形判讀、撤退要件判斷	
11：30～12：30	山頂討論、高山生態解說、無痕山林/ 高山午餐	山野知能（四）：高山生態脆弱與生物多樣性、三角點意義 反思及觀察-我感受到什麼 LNT 的要點與實作 高山午餐糧食講解	
12：30～17：30	下山	下坡注意事項、隊員體力觀察	
17：30～21：30	回家車程		
21：30	解散 (保守估計時間)		

註：行程會依天氣及隊伍行進狀況予以調整。

【附件一】高山活動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
大背包	須裝得下隔夜登山裝備之登山背包，建議至少 60 公升。	
中/小背包	須裝得下水壺/雨具/外套/行動糧等輕裝行進物	
登山鞋	較防滑運動鞋或雨鞋(含鞋墊)亦可	
雨具	雨衣（兩截式雨衣，含雨褲）	
保暖衣物/毛帽	高山溫差大，請依個人需求調整；刷毛布料衣服、羽絨衣、帽子、手套等。	
備用衣褲 1 套	身上衣服濕了得以更換；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	耐熱塑膠或水袋為佳，建議行進水至少需有 1500cc。	
行進糧	簡單之能量棒或巧克力、糖果等	
頭燈	照明用（LED 燈泡為佳）	
身分證件	健保卡、身分證等一般身分證明文件	

二、參考裝備（非關安全，可斟酌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、做行程記錄	
哨子	萬一走失時可吹哨求救（低音哨尤佳）	
防曬用品	山上紫外線強，注意防曬，避免曬傷	
個人藥品	主辦單位準備基本外傷用藥，個人特殊藥品請自行攜帶。	
手機	緊急事故通聯用	
登山杖	減少腳的肌肉跟膝蓋的負擔、保持行走間平衡	

※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，請穿著運動衣褲（舒適、排汗材質），以及登山鞋、雨鞋或較防滑運動鞋；**切勿穿著棉質、牛仔衣褲**。