

教育部體育署 105 年度山野教育培訓種子教師研習 初階戶外課（第三梯）實施計畫

一、依據

教育部體育署 104 年 11 月 30 日臺教體署秘（二）字第 1040036264 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。

三、辦理單位

（一）主辦單位：教育部體育署

（二）承辦單位：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心

四、研習對象

（一）對象：全國各中小學教師，且曾參與教育部體育署各年度山野教育培訓種子教師研習「初階室內課」者。

（二）預計招收人數：32 人

五、研習日期與地點

（一）研習日期：105 年 5 月 06~07 日（星期五~六）

（二）研習地點：太魯閣國家公園境內大同/大禮部落（花蓮縣秀林鄉）

（三）集合時間地點：105 年 5 月 06 日上午十點；太魯閣國家公園管理處遊客中心大門外。

六、報名資訊

（一）報名日期：即日起至 105 年 4 月 25 日中午 12 時。

（二）報名方式：請至「全國教師在職進修資訊網」線上報名（課程代碼:1972716）

（三）名額：正取 32 名，備取 4 名。正取名單於 4 月 26 日中午 12:00 公布於全國教師在職進修資訊網此研習資訊頁面（課程代碼:1972716）；並同時以 e-mail 個別通知正備取教師。（未錄取者恕不個別通知）

（四）審核標準依序為：

1. 參加過教育部體育署 [山野教育師資培訓室內研習]課程者，且同時為山野教育種子學校教師優先。
2. 若前述條件皆相同時，以未曾參與戶外研習課程者為優先錄取對象。
3. 山野教育種子學校教師且富有登山經驗者。

（五）研習費用：免費，但請自行準備二日份之午餐與行動糧。

（六）本研習課程需具備自行背負裝備(詳附件)以及於戶外健行之能力，請報名者參酌自身體能。

（七）報名者於錄取後請務必協助填寫健康調查表。

（八）聯絡人：陶楷鈞 先生 (02)7734-1876 / 0905-665-600 電子郵件：
mountainedu2013@gmail.com

七、其他事項

（一）全程參與者核發 20 小時電子研習時數。

（二）攜帶裝備：詳見【附件】〈請務必逐項檢查與整備〉。

（三）本研習如有未盡事宜，將隨時以電子郵件通知各報名與會者。

(四)搭乘火車前往者可參考下列班次，惟回程車次需考量山路狀況與團體行進速度，請避免預訂早於下列「16：35（區間快 4033 次）」之車次。

去程：宜蘭 07：38（區間 4124 次）停靠宜蘭各站於 08：58 抵新城站

回程：新城 16：35（區間快 4033 次）停靠南澳、東澳、冬山、羅東、宜蘭等

或新城 16：53（自強 181 車次）停靠羅東、宜蘭等站

(五)本研習如遇重大天然災害、災害管制發佈等或其他不可抗力因素，得由承辦單位決定活動停止或延期，並以電話、電子郵件或簡訊通知參加人員。

八、研習課程內容：

研習主題：本次課程體驗內容包含了：太魯閣山野文化介紹、山野生活的自然因子、野外生活技能、走路技巧與山區搬運、上下坡步法與呼吸調節、地圖與指北針運用、登山紀錄、登山糧食炊煮、搭帳技術與露營技巧、無痕山林運動(LNT)、中級山地地形與野植認識、常用繩結與應用、營隊管理與活動領導、領導統御與帶隊技巧、找水技巧、竹藝工作、步道危險因子發覺與通過等。

九、研習課程表

第一天			
時間	活動內容	地點	課程重點
0930－1000	報到	太管處遊客中心門外	守時、自律
1000－1030	暖身後出發	德卡倫步道口	登山伸展運動 淨山儀式
1030－1400	分組行進 小隊通聯 領導統御	德卡倫步道終點 →舊流籠稜線山徑 →舊流籠頭遺址 →砂卡礑舊林道口	LNT 林/陡峭上坡步 伐/讀圖定位/隊伍管 理與行進速度/通訊 運用/行進管理。
1400－1700	隊伍管理 讀圖定位 領導統御	砂卡礑舊林道口 →砂卡礑部落	讀圖定位/行進管理/ 野外植物/通訊運用/ 山野文化體驗
1700－1730	營地管理與床位分配	砂卡礑部落	露營技巧/登山糧食 炊煮/砍材生火/山野 生活/原住民文化
1730－1900	晚餐及休息		
1900－2100	太魯閣族文化課程		
第二天			
時間	活動內容	地點	課程重點
0600－0830	準備早餐/早餐	砂卡礑部落	野外緊急救護/步道 危險因子發覺/山野 生態與文化紀錄/山 野文化體驗沈澱反思 /課程整體反思與回 饋分享。
0830－1000	營地復原	砂卡礑部落	
1000－1530	分組行進	A.原路下山 →德卡倫步道口	
1530－1630	車程	解散/前往新城火車站	
1630－1700	賦歸	搭火車返家	

註：行程會依天氣及隊伍行進狀況予以調整。

十、研習地點介紹

竹子的文化故鄉—太魯閣族砂卡礑部落

太魯閣國家公園內原住民主要為太魯閣族，近二、三百年前由南投霧社一帶翻越奇萊山及合歡山，定居於立霧溪流域及木瓜溪流域。在日據時期的理藩政策下，大部份原住民部落均被遷移至立霧溪溪口之平地(現在之富世、崇德、可樂等等)，僅赫赫斯(大禮)、砂卡礑(大同)和西拉岸三部落仍有比較多居民定居。砂卡礑(大同)部落、赫赫斯(大禮)部落位於海拔 1000 公尺左右的山區，部落均位在砂卡礑溪溪谷與清水大山系間平緩台地，視野良好，東北可看清水大山、千里眼山；西側則可瞭望白髮山與三角錐山，南眺可見新城山、塔山等。

目前部落所在的居住地附近，除了國有林之外主要為原住民保留地，前往部落的道路共有三條，入口處分別為太魯閣國家公園管理處太魯閣台地的得卡倫步道、砂卡礑步道三間屋以及蘇花公路靠近台電立霧發電廠輸水管旁的小階梯拾階上爬。不論選擇那一條，都有大約兩個小時左右的爬坡路段。部落舊有的聯絡部落，目前多被稱為同禮步道，兩個部落居住地目前屬於國家公園一般管制區，舊有的砂卡礑林道目前仍為部落居民主要的聯外道路，也是拜訪清水大山、千里眼山、立霧山傳統路線的必經之路。

砂卡礑部落自從 1970 年代末被搬遷下山後，不少居民又回到老部落，繼續維持著靠山吃山、以大地維生的農耕生活，數十年來不曾間斷過；但因為沒有公路到達，部落的飲水都是自己接的水管，沒有政府供應的電力。許多生活物資都必須從山下運載上山，電力除了部分居民靠背負上來的汽油或柴油發電機與油料發電外，一直到 2015 年 5 月才由台南社區大學等民間募款與技術支援，而讓每戶分配到幾片太陽能板，在夜間能有幾盞簡易照明的燈。

竹子原本是部落重要的生活文化物資，主要包含孟宗竹、桂竹、箭竹等三類，構成飲食、住居以及其他用途的工藝文化。尤其竹屋是部落傳統的箭竹營造特色，今日部落僅剩下幾間房舍，是採取傳統工藝技術搭建的竹屋，混搭著現代建材作為防水用途。儘管竹子作為建材，其使用年限頂多 5-8 年，就可能腐朽或開始局部區域漏水，但部落仍有一些家屋希望能儘量維持竹子的住居文化，希望能多使用竹子作為建築使用的材料，以符合「永續」利用的綠建築。

由於近年來全球氣候變遷，間歇性的豪雨頻度與強度增加，部落僅有的幾間木竹混和的傳統家屋，開始有漏水現象；而部落雖有民宿與接待家庭作為補充性的收入來源，屬於竹屋文化的保存仍相當困難，尤其竹材的取得得從遙遠的原住民保留地搬運，部落更缺乏足夠的人力得以進行經常性更新維護。為協助部落有心想要保存竹屋文化的家戶修繕屋舍(避免使部落全數淪為從山下運載上來的現代建材)，需要更多人力資源，藉著研習進修的方式，一方面認識太魯閣族的竹文化(包含竹筒屋文化、竹屋工藝)，另一方面也作為協力修屋的志工，補充山上勞動力不足的狀況。



(區位圖資料來源：<http://pcchen.com/html/R101102TonLiTrail.html>)

十一、登山健行安全守則：(初學者須知)

1. 務必跟隨有責任感、經驗豐富的領隊上山。
2. 不要參加新手超過 1/3 以上的登山隊伍進行高難度的遠征登山。
3. 務必找尋有責任感，並對山區活動、計劃瞭解的人擔任留守工作。
4. 出發前的行程、計劃須慎密完整，並讓每位隊員都徹底瞭解。
5. 平時應多訓練體能及技能，並閱讀專業書籍、雜誌，隨時吸收野外新知。
6. 登山時應有完整的裝備及充足的糧食再行上山。
7. 出發前應先作健康檢查，尤其是平日很少運動的中老年人，更需認真檢查。
8. 從上山到下山，均需隨時向留守人員、途中警察機關或家人報告行蹤。
9. 活動前或進入山區後，應隨時注意氣象資料及地形變化。
10. 對於每一座山峰，不論高山或郊山或溪谷，都不可掉以輕心，得尊敬山。
11. 登山隊伍不可拉太長，應經常保持可前後呼應的狀況。

12. 迷路時應折回原路，或尋找避難處靜待救援，以減少體力的消耗。
13. 切忌在無路的溪谷中溯溪攀登，亦不可在深山無明顯路徑時沿溪下降。因為高山溪流的地形由緩漸陡，對於登山技能不足，地勢情況不清楚的登山者，容易失足跌落，因此登山時最好能沿途記住自己走過的路徑，或依循前人所留下的旗幟辨別方向。
14. 喝水時不可狂飲，否則汗量會增加，更容易造成身體疲勞，此外，行進中應隨時調整步伐及呼吸，不可忽快忽慢。
15. 登山過程中時時應預留行進水和行動糧。
16. 登山期間，可作適度休息，但休息的時間不宜過長，以免身體冷掉。
17. 注意現場天候與地形變化，切勿讓身體及衣物受潮，以免體溫散失。
18. 在面臨危機、疲勞等壓力時，維持體溫是首要之務，並應隨時注意自己及隊友的心理變化，設法維持情緒的平衡。
19. 在山林中活動時，切勿亂丟煙蒂，離去時亦應將營火徹底熄滅。
20. 出發前的行前會議和活動結束後的行後檢討會，都有助於自己和他人將來登山時的安全，必須確實地實行。
21. 無論如何，請服從領隊的指示。紀律是登山安全很重要的一環。

【附件】初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。	
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	
雨衣、褲	兩截式雨衣褲	
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	萬一濕了得以更換；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。	
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）	
打火機	炊事用	

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
工作手套	炊事、防曬	
保溫瓶	讓自己隨時有熱水可以飲用	
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	由大會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	

※攜帶裝備注意事項：

活動出發前請務必留意花蓮縣秀林鄉地區天氣狀況，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；切勿穿著棉質衣褲（如牛仔衣褲）。