

教育部體育署 110 年度 全國大專院校登山社團戶外領導人才研習營 (第一梯)報名簡章

一、依據

教育部體育署 109 年 11 月 23 日臺教體署學(三)字第 1090039501 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、研習主題：

A、主題一：團隊生成與覺察自然 (01/16 週六)

B、主題二：地圖判讀與糧食規劃 (01/17 週日)

C、主題三：風險評估與安全管理 (01/18 週一)

D、主題四：戶外領導野外實作課程 (含行前課程)

(01/18 週一 16:30~21:00 行前課程、01/26-29 野外課程)

五、研習對象

(一)對象：

1. 具有登山經驗之大專院校登山社團成員。
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。

(二)預計招收人數：

1. A (主題一)、B (主題二)、C (主題三)：每梯次設定 40 人 (至多 60 人)
2. D (主題四)：應至少參加 ABC 其中一門課程，限額錄取 24 人。(相關規定詳報名與錄取說明)

六、研習時間與地點

(一) A (主題一) 時間：110 年 1 月 16 日 08:30~17:50

B (主題二) 時間：110 年 1 月 17 日 08:30~17:50

C (主題三) 時間：110 年 1 月 18 日 08:30~16:00

D (主題四) 時間：行前課程 110 年 1 月 18 日 16:30~21:00

野外課程 110 年 1 月 26-29 日 (暫訂 1/26 早上 06:50 集合)

(二) 研習地點：01/16、17、18 於台師大，01/26-29 北部中海拔山區。

1. A、B、C (主題一/二/三) 地點：國立臺灣師範大學誠大樓 10 樓公領系教室

2. D (主題四) 地點：行前課程 1/18 16:30 於台師大公領系 (同上)

野外課程 1/26-29 北部中級山山區

七、研習主題與課程表

A、主題一：覺察自然與團隊生成 (01/16 週六)

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：從獨立個體到團隊合作	自發、互動、共好	陳永龍
1000-1200	團體動力：語言/非語言的溝通互動	連結、激勵、合作	莊越翔
1200-1310	午餐/休息	大會提供	
1310-1500	覺察天候：登山天氣與氣象資料判讀	鋒面、雨量、雲層	劉遵賢
1500-1700	覺察地文：登山生態與人文資源運用	植物、動物、古道	李孝勤
1700-1750	環境倫理反思：無痕山林的再思考	LNT、環境行為	陳永龍

B、主題二：地圖判讀與糧食規劃 (01/17 週日)

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	登山計畫：好的登山計畫書撰寫原則	行程、應變、留守	陳永龍
1000-1200	地圖判讀：等高線與定位 App 運用	定位、記錄、通訊	陳建忠
1200-1310	午餐/休息	大會提供	
1310-1500	登山糧食：營養好吃的美食藝術	熱量、美味、保鮮	李偉忠
1500-1600	菜單設計：中級山團體菜單設計演練	估算、採購、烹飪	李偉忠
1700-1750	登山輕量化：輕量化的重要與迷思	知識、技能、態度	陳永龍

C、主題三：風險評估與安全管理 (01/18 週一)

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	風險辨視：常見山難類型原因與預防	迷途、墜崖、失溫	郭彥仁
1000-1200	風險評估：上山前的風險評估與檢核	定位、記錄、通訊	陳道弘
1200-1310	午餐/休息	大會提供	
1310-1500	風險應變：迷途失蹤等山難緊急處理	熱量、美味、保鮮	郭彥仁
1500-1600	安全管理：緊急通報與事後評估作業	估算、採購、烹飪	陳道弘

D、主題四：戶外領導野外實作課程

行前課程 110 年 1 月 18 日 16:30~21:00

野外課程 110 年 1 月 26-29 日 (暫訂 1/26 早上 06:50 集合)

1 月 18 日：行前課程

時間	課程主題	關鍵詞與重點	講師
1610-1630	報到		
1630-1810	裝備課程：常見山難類型原因與預防	個人、團體、特定	陳永龍
1810-2000	採購課程：常見山難類型原因與預防	糧食管理、保鮮	各教練
2000-2100	打包課程：常見山難類型原因與預防	輕重、共享、小物	各教練

1 月 26-29 日：野外實作 (行程設計為準備課程，暫不公佈時間地點)

時間	課程主題	關鍵詞與重點	講師
第一天 (01/26)			
上午	行進管理	行進/團隊/定位/互助	各指導員
下午	營地課程與 LNT	選地/搭帳/夜間保暖	各指導員
晚上	野外炊事與夜間觀心	炊事/天空的故事	小隊時間
第二天 (01/27)			
上午	叢林穿越	讀圖定位/找路砍路	各指導員
下午	緊急避難與獨處體驗 (白天)	迫降/急迫露宿/獨處	各指導員
晚上	夜間獨處體驗	靜心/反思/面對恐懼	各指導員
第三天 (01/28)			
上午	困難地形通過與確保實作	行進/危險地形通過	各指導員
下午	團隊與戶外領導實作	隊伍管理技巧	各指導員
晚上	夜間交流分享	多元交流與表現	小隊時間
第四天 (01/29)			
上午	課後反思與拔營下山	營地復原 LNT	各指導員
下午	下山行進與歸還公物	裝備管理/小隊合作	營隊本部
黃昏	車程與解散	安全/紀律/責任	

註：

1. 行程細節將由參加小隊規劃討論，再微調作為實際行程的操作計畫。
2. 目標山區暫訂定為北臺灣 (宜蘭/新北/桃竹苗等中海拔) 山區的原始山野。
3. 原則上設定 01/26 清晨出發。
4. 研習結束時間 01/29 下午 16:30 前下抵登山口 (再接駁往附近城市車站解散)

八、召喚熱情的學員與自我責任

- (一) **機會只給真正有心有行的人。限額係殘酷咗！**本研習旨在培育大專登山社團幹部與大專學生的「戶外領導」素養，課程講師、教練 (指導員) 等均為「術業有專攻」的專業者。我們召喚的學員對象，是「具有服務熱忱與理想實踐力」的未來世界領導

人才。其屬性包含：熱愛山野自然、對自己及社團有使命感與責任感、樂於擔任幹部、喜歡帶領學弟妹成長、刻苦耐勞、熱愛教育傳承、願意擔任教育服務志工等等。若只想精進自己技能但不喜歡服務他人，非本研習召喚的對象。

(二) **安全是自己的責任！**本研習的戶外領導實作課程，將在山野環境裡進行登山探索與戶外領導力的培訓，內容包含：重裝登山、讀圖定位、野外住宿、野外找水、野外炊煮、叢林穿越、緊急避難、獨處等等多日型重裝登山探勘；並學習領導決策、團隊溝通、分工合作等核心素養。參與研習的學員應具備自律與合作的精神，瞭解安全與倫理均為自我責任，衡量自身條件，做好準備以精進下列的戶外領導知能：

1. **體能**：能自律自覺愛運動，身體狀況適合進行中高海拔登山活動。
 - 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。
2. **態度**：喜歡並願意協助推廣山野教育
 - A. 完訓返校後，願意協助社團、擔任幹部並辦理登山健行活動。（無償）
 - B. 願意協助中小學推展山野教育課程活動。（無償或有津貼的志工）
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。

九、報名與審核方式

(一)報名日期：即日起至110年01月06日（星期三）下午23：59截止。

(二)報名方式：請至下列網址填寫詳細報名資料，並**確實勾選欲報名參加之主題**。

A、主題一：團隊生成與覺察自然（01/16 週六）

B、主題二：地圖判讀與糧食規劃（01/17 週日）

C、主題三：風險評估與安全管理（01/18 週一）

D、主題四：戶外領導野外實作課程（含行前課程）

（01/18 週一 16：30～21：00 行前課程、01/26-29 野外課程）

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（資料完整才予以審查）。

報名網址：<https://forms.gle/d5FPgqyAFGBc5zcCA>

*****戶外課(主題四)團體報名者，請統一填寫，以利審查作業*****

(三)報名資格：

1. 全國大專校院學生（含學士班&碩博士班），以登山社團幹部與儲備幹部優先，學科專業應具野外知能的系所學生次之，非相關社團或科系學生再次之。

2. 可單獨報名 A (主題一)、B (主題二)、C (主題三) 課程。欲報名 D 戶外實作課程者，必須參加 ABC 課程至少一場次。同時報名 A、B、C 課程者優先錄取，以此類推。

(四)審查錄取名單原則：

1. 登山社團幹部與儲備幹部(如社長、領隊嚮導、下屆社長等等)，同時報名 A (主題一) + B (主題二) + C (主題三) 者優先。僅報名 A (主題一) + C (主題三) 者或報名 B (主題二) + C (主題三) 者次之，以此類推。
2. 為了持續性課程欲長期培訓、避免一次性的消費者，曾參加本單位 107-108、108-109 年研習並帶登山社團幹部或新生 2-4 人報名者，將優先錄取。同一登山社團含幹部或潛在幹部 2-4 人一起報名者優先。報名 A (主題一)、B (主題二)、C (主題三) 者，每校最多錄取 4 人；報名 D (主題四) 者最多錄取 3 人。
3. 若經以上排序後序位相同，人數多者優先錄取；若人數亦相同，則依報名先後順序錄取。
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。

(五)錄取名額與通知：(未錄取者恕不個別通知)

1. A (主題一)、B (主題二) 及 C (主題三)：正取 40 名、備取 4 名。
2. D (主題四)：限額錄取正取 24 人、備取 4 名。
3. 課程正取名單於 110 年 01 月 07 日下午 15:00 以 e-mail 和簡訊個別通知正備取學員，請於 01 月 08 日 15:00 前回訊確認。
4. 若戶外課備取者於 110 年 01 月 15 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。

(六)報名 D (主題四) 野外實作課程經審查後的錄取者，請務必協助填寫健康調查表。

(七)研習費用：免費

1. 本研習課程若以商業模式計算成本與利潤，精算後應收費的金額，每位參加者應付金額約為新台幣 18,000~28,000 元之間；但本研習課程乃由教育部體育署專案計畫經費支應，請報名參加者珍惜機會，投資自己的本職學能。
2. 本研習不收取保證金。但基於「自律、誠信、負責」的領導素養，報名錄取後若無法出席請主動告知取消以便遞補給其他候補學員。(若未經事先告知而未出席，恐將影響日後該錄取者所屬學校或社團的錄取機會。)

(八)裝備與餐食自理部分：

1. 裝備：團體裝備以小隊為單位協調準備若協調不出來由主辦單位協助提供，個人裝備請自理。
2. 餐食：A (主題一)、B (主題二) 及 C (主題三) 之午餐，由承辦單位提供。D (主題四) 必須炊煮的餐食，由承辦單位提供經費採買，但請於採購時配合取得合乎法令規定可以報支的單據(無法取得合法單據將不予補助)。另外，D (主題四) 野外實作學員於 01/29 日課程解散後的晚餐，請自理，並應自行預備好野外實作課程 01/26-01/29 四日份的午餐與行動糧。

(九)聯絡人：蘇威丞先生、葉孟學先生，電話：(02)7749-1876

電子郵件：mountainedu2013@gmail.com

十、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 01/26-01/29 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)如遇錄取學員無法配合辦理單位的規劃進行準備，於行前裝備整檢時尚未預備好合宜的登山裝備，基於登山安全考量，主辦單位有權婉拒學員繼續參加活動。
- (六)因新冠肺炎疫情，主辦單位因應中央流行疫情指揮中心公告，若進行調整、延期，將另行通知錄取之學員。
- (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。

【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）	
地布	配合天幕使用，並為「夜間獨處體驗」課程時之必要裝備 3*3 大小	

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
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。