

# 教育部 103 年度山野教育培訓種子教師研習 進階戶外課（第二梯）報名簡章

## 一、依據

教育部體育署 103 年 7 月 21 日臺教體署學（三）字第 1030022513 號函辦理。

## 二、目的

培養教育部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

（一）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

（二）預計招收人數：32 人

## 五、研習日期與地點

（一）研習日期：104 年 2 月 3~6 日（星期二~五）

（二）研習地點：屏東縣霧台鄉舊好茶部落

（三）集合時間：2 月 3 日上午 06：30

集合地點：屏東縣禮納里部落（好茶村）

## 六、報名資訊

（一）報名日期：即日起至 104 年 1 月 17 日中午 12 時。

（二）報名方式：請直接填寫 google 表單 <http://goo.gl/CHT7Wo>

（三）名額：正取 32 名，備取 5 名。正取名單於 1 月 20 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 1701369）；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（含體育署）或宜蘭縣政府主辦之[山野教育師資培訓戶外研習]課程者，以山野教育種子學校教師優先。

2. 山野教育種子學校教師富有登山經驗者。

3. 參加過教育部（含體育署）或宜蘭縣政府主辦之[山野教育師資培訓室內研習]課程者。

（五）研習費用：免費；惟個人裝備及糧食需各小隊自行準備與分工採購。自報到地點至登山口的交通接駁費用，由承辦單位負責；個人往返自家（或學校）與報到地點之間的交通，請自理。

（六）聯絡人：譚佳宜（02）7734-1876 電子郵件：mountainedu2013@gmail.com

## 七、其他事項

（一）本研習為教育部計畫且研習地點較為偏遠，請各核准予參加教師 2 月 2~6 日以公（差）假方式參加研習。（2 月 2 日為集合整備日）

（二）全程參與者核發 40 小時電子研習時數。

（三）攜帶裝備：請參考【附件一】。

（四）此次四天三夜研習糧食需由教師們自行討論負責。

（五）欲提前一天抵達屏東之教師，可於 17:30 在屏東火車站出站右手邊鐵路局屏東派出

所前集合，會有接駁車接駁至屏東縣禮納里部落（好茶社區）。住宿則與工作人員一同，以部落永久屋打地鋪（自備睡袋）為原則，酌收 500 元清潔費（不含早餐）；學員亦可另尋其他住宿地點（交通自理），但應以不影響 2 月 3 日六點半於屏東縣禮納里部落（好茶村）集合出發為原則。部落另有不同團體經營的「接待家庭（類似民宿）」費用，大約每人 800-1,000 元（含簡易早餐），意者可於錄取後、出發前再洽詢承辦單位提供訂房電話資訊。

（六）本研習如有未盡事宜，將隨時公布於國立台灣師範大學體育研究與發展中心網站 (<http://www.perdc.ntnu.edu.tw/index/>)。

（七）如因颱風、豪大雨、公路坍方的不可抗力因素需延期或更改地點，將另行通知錄取之教師。

## 八、研習課程內容：

魯凱文化介紹、登山裝備認識與選擇、背包裝填與調整、走路技巧與登山杖運用、休息步法與呼吸調節、水泡抽筋處理與預防、地圖與指北針運用、登山紀錄、登山糧食規劃與炊煮、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、領導統御與帶隊技巧、找水技巧、步道危險因子發覺與通過等。

## 九、研習課程表

第一天 2/3			
時間	活動內容	地點	課程重點
0600—0630	集合出發	屏東縣禮納里部落	
0630—0700	交通與移動	前往舊好茶登山口	
0700—0730	暖身出發	好茶道路行車終點	登山伸展運動的運用與演練
0730—1730	分組行進	好茶道路行車終點 →舊好茶登山口 →獵寮→崩塌地 →舊好茶	LNT 無痕山林，大溪床、崩坍地等困難地形渡過，讀圖定位與找路、跟路技巧。
1800—1900	搭帳技術與露營技巧	舊好茶	露營技巧、登山糧食規劃與炊煮
1900—2000	晚餐及休息		
2000—2100	夜間課程/小組分享		
第二天 2/4			
時間	活動內容	地點	課程重點
0600—0800	早餐	舊好茶	魯凱族文化、糧食調整與野菜文化、砍材生火、原住民山野文化、夜間觀察、山野文化課程轉化等。
0800—1500	舊好茶部落巡禮	舊好茶部落	
1500—1700	返抵營地	舊好茶	
1700—1900	晚餐及休息		
1900—2100	夜間課程/小組分享		
第三天 2/5			
時間	活動內容	地點	課程重點
0600—0800	早餐	舊好茶	會呼吸的房子、原住

0800—1500	舊好茶部落巡禮	舊好茶部落	民土地倫理與生態智慧、神聖空間啟示、圍爐夜話：經驗分享與營隊建議等。
1500—1700	返抵營地	舊好茶	
1700—1900	晚餐及休息		
1900—2100	夜間課程/小組分享		
<b>第四天 2/6</b>			
<b>時間</b>	<b>活動內容</b>	<b>地點</b>	<b>課程重點</b>
0600—0830	營地復原與早餐	舊好茶	野外常見意外與緊急救護、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—1500	分組行進	舊好茶 →崩塌地 →獵寮 →舊好茶登山口 →好茶道路行車終點	
1500—1530	車程	前往屏東縣禮納里部落	
1530—1700	賦歸	屏東縣禮納里部落及屏東火車站	

註：行程會依天氣及隊五行進狀況予以調整。

## 十、研習地點介紹

### 雲豹的故鄉--舊好茶部落

「好茶」常令人誤會是種茶、製茶的地方。但是，好茶部落並不產茶。好茶部落是西魯凱族部落 Kochapongane（古茶布安），在戰後中華民國政府行政村落的譯名，行政區域被劃設為屏東縣霧台鄉好茶村，主要是原住民族魯凱族人的重要故鄉。

舊好茶為「石板屋」聚落，位於隘寮南溪中游海拔約 920-980 公尺，是魯凱族重要的發源地，傳說中，祖先追循雲豹的引路自東部翻越中央山脈來到這裡，之後才又遷移發展出霧台、阿禮、神山等部落；舊好茶於是也被稱為「雲豹的故鄉」。1977-80 年間，好茶人被政府搬遷到南隘寮溪岸即後來的屏東縣霧台鄉好茶村（稱為新好茶）。八八風災時，新好茶社區整個被洪水吞沒，埋葬在河床底下，好茶人於是再次遷村到瑪家農場（禮納里），和瑪家鄉瑪家村、三地門鄉大社村等並立，也被稱為禮納里部落。

根據口述資料，魯凱族好茶舊社（舊好茶部落）應至少有六百年的歷史；1990 年代，舊好茶由於保存完整的石板屋部落建築，被列為國家二級古蹟，是國內唯一的原住民聚落古蹟，居民也發起「重返舊好茶」運動返鄉尋根，並修復了幾棟傳統的石板屋。而在八八風災後，儘管好茶人搬遷到瑪家農場此一更靠近平地的山丘臺地，但好茶人不僅自力重修返回舊好茶的山路，更在入住儀式後不久，即再次辦理「舊好茶部落文化尋根」活動，藉此讓族人可以回歸「心靈原鄉」來讓生命獲得完滿。

由於山路崎嶇，自目前的隘寮南溪大河床到舊好茶部落，必須多次涉水過溪並經崩塌地形上攀，只能在枯水季節比較適合，登山徒步約需 6-7 小時；其間瀑布、斷崖景觀極美，但陡峻山道仍考驗著造訪者的體力與毅力。而自 1990 年中旬起，舊好茶部落每年都吸引了諸多其他族群、部落的原住民以及漢人、外國人等，在石板屋聚落「會呼吸的房子」裡，重新洗滌生命，潔淨心靈，重新呼吸……。

## 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】進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	
小背包	須裝得下水壺/雨具/外套/行動糧等輕裝行進物	
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。	
2000cc 空瓶	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）	
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	
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屏東縣霧台鄉地區天氣狀況，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；切勿穿著牛仔衣褲。