

宜蘭縣玉田國小 105 年度山野教育教職員工

合歡山生態探查活動實施計畫

壹、計畫緣起：

「健康樂學」是我們學校辦學的目標，培養學童熱愛運動、喜愛閱讀、與自然共舞，一直是我們努力的方向。然由於 3C 產品的充斥，時代思維的變革，近幾年來的學童不愛戶外活動，不喜歡運動，喜歡看 3C 影視，喜歡玩線上遊戲，喜歡上 FB 談天說地，喜歡……，完全偏向靜態的電子產品的活動，為了改變學童的生活模式，為了勾起學童天生愛活動的細胞，為了激發學童潛在的學習熱忱，本校特別向教育部申請了山野教育的經費，藉由經費的補助，辦理一系列接觸山林的活動。希望學童透過活動的參與與體驗，讓學童有所體悟，從自然中察覺生物鏈息息相關的奧秘，發現自然萬物的生命真諦，發覺山林廣闊包容的胸襟，孕育滋養著萬物，從自然萬物中學會謙卑，擁有雅量，也從活動實踐中，學會永不放棄，學會勇敢面對，學會自我肯定，學會互助與合作，更從活動過程中，深深體悟到生命的喜悅，學會熱愛生命，尊重生命。

但，推行這一連串的幕後推手-老師，若無法體會的這些深層的感受，如何共同來推動，讓這些活動的意義更為顯著呢？因此，特別規劃了教職員工暨家屬的登山健行活動，讓教職員工走入山林，接觸山林，漫步在山林中，感染山林中的野趣與神秘，觸動深埋內心深層中的那一顆種子，讓這顆種子發芽、茁壯、成熟再散播。

貳、計畫依據

- 一、本校山野教育種子學校計畫書
- 二、本校行事曆

參、計畫目的：

- 一、透過親近山林、探索山林，發現山林之美，並將感受所及與學生分享。
- 二、透過親身體驗，了解自我的體能耐度，以調整自我體能訓練的強度與耐度。
- 三、透過親訪山林，察覺山中孕育的生命奧秘，有益生命課程的設計與創新。
- 四、透過登山健行互助合作的方式，凝聚教職員工之情誼，促進彼此親屬間之情感。
- 五、透過親身體驗的過程，培養其愛運動的熱忱，愛自然山林萬物之野趣。

肆、活動日期：105 年 4 月 23 日至 105 年 4 月 25 日

伍、活動時間：早上 6 點 00 分至下午 8 點

陸、活動集合地點:本校操場

柒、活動地點:武陵農場、合歡山主峰、石門山及北峰

捌、活動對象:本校三至六年級學生、教師、行政人員、三民國

小 9 位師生、梗枋國小 3 位學生及他校護理師暨本校家長。

玖、活動實施方式:

一、行前籌畫事項:

(一)意願調查:調查有意參加此行活動之學生、教職員工及他校護理師。

(二)體能訓練:學生利用晨光時間或自行利用時間加強訓練自我之體能，發給體能訓練手冊，採自主管理方式登記。

(三)教育訓練:

1. 召開說明會，說明會內容如下:

(1)家長說明會

(2)學生說明會

(3)教師行政籌備會:行政組織工作分配與職掌

2. 登山探索安全注意事項與裝備課程、生態課程

(1)邀請專家分享登山探索的經驗與應注意之事項

(2)結合自然生活科技與社會課程實施相關生態課程

(3)裝備與穿著的說明

二、活動行程的規劃

(一)武陵-桃山瀑布-武陵吊橋-台灣櫻花鉤生態中心-武陵農場旅遊中心-青葉農場-晚餐-觀星-小隊時間-晚安

(二)合歡山主峰-合歡山旅客服務中心-石門山-石門山登山口-觀雲山莊-晚餐-小隊時間-晚安

(三)合歡山管理站-合歡山北峰登山口-合歡山北峰-合歡山管理站-清境農場-埔里酒廠-關西服務區-玉田國小

拾、活動經費:由山野教育專案經費項下支出，不足部分由參加者自行付費(專款專項下支出)

壹拾、本實施計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

總務主任：

教務主任：

校長：

登山健行裝備及注意事項

編號	名稱	說明	有	準備 完成	
1	攻頂小背包	輕便的小背包			
2	頭燈	較為安全			
3	雨衣	兩截式，要有帽子，防水防風透氣佳			
4	水壺	大開口 1000CC 型式			
5	保溫瓶	維持溫度，高山上很需要			
6	遮陽帽	質輕、透氣、防水易收納			
7	保暖帽				
8	防風外套				
9	登山襪	內襪及外襪，抗菌為主			
10	登山杖				
11	排汗內衣褲	穿一套，備用一套			
12	長袖排汗衫一件				
13	保暖衣一件				
14	長褲	排汗材質佳			
15	頭巾兩條				
16	護膝				

17	能量補充品	麵包、巧克力、飯糰….			
18	醫療用品	感冒頭疼、胃藥…			

行前準備及注意事項：

編號	登山狀態	項目	說明
1	登山前	體力	前一個月每天慢跑30分鐘
2	登山前	體力	前一個禮拜爬七星山來回兩趟測體力與重力
3	登山前	注意	背包重量不要超過身體體重的20%
4	登山前	注意	出發前一個禮拜一定要剪腳指甲，避免腳指甲斷裂受傷
5	登山前	食品	防止高山症食品可攜帶：酸梅、運動飲量、維他命C、黑糖、五花果
6	登山前	身體	爬山前三天不要熬夜、不要感冒無法負荷高山狀態
7	登山前	衣物	手部保暖：可攜帶棉質手套保暖
8	登山前	衣物	身體保乾：最內層可穿吸濕排汗材質布料，包含：內衣褲、第一層外衫
9	登山前	衣物	身體保暖：中層保暖材質可穿絨布材質，如：輕的、保暖的
10	登山前	衣物	身體防寒：最外層外套必須防風、防雨、防寒 如：GORE-TEX材質布料
11	登山前	其他	吃過晚餐再前往集合
12	登山前	其他	第一天晚上可以洗澡
13	登山前	其他	背包若超過50公升要和嚮導說一下，防水背包罩要換大一點的避免淋濕
14	登山中	飲食	第一天：往排雲山莊自備1500cc水量，第二天：攻頂自備1000cc水量
15	登山中	飲食	在高山上盡量喝熱的水，帶一瓶耐熱瓶、另一瓶為保溫瓶
16	登山中	飲食	在高山上飲水一次不要喝太多，含著水至有溫度之後再喝下去可避免咳嗽，水是拿來保護身體而不是解口渴用的
17	登山中	身體	在高山上必須要做的事：1.喝熱的 2.吃飽的 3.一定要吃東西 4.強迫休息
18	登山中	身體	在高山上要保暖三點：頭、太陽穴、呼吸系統（嘴巴、脖子）
19	登山中	身體	手黏、嘴巴黏可用濕紙巾代替洗手、洗臉可保溫

登山
健行
注意
事項

19	登山中	身體	手黏、嘴巴黏可用濕紙巾代替洗手、洗臉可保溫
20	登山中	避免高山症	高山深呼吸法：吸飽閉氣2~3秒，然後長吐氣，連續作5次之後可減緩高山症症狀
21	登山中	避免高山症	在高山上不要用嘴巴呼吸較容易會引發高山症，請用鼻子長吸長吐氣
22	登山中	高山症狀態	若呈現高山症狀態，如頭痛、呼吸困難、虛弱無力、噁心嘔吐、食物不振、頭暈、睡眠不佳等，要多補充水分，但不要喝熱開水，也不要做激烈的活動和暴飲暴食。
23	登山中	注意	鞋子上山時鬆綁、下山時緊綁，要避免腳趾受傷
24	登山中	注意	拐杖支撐高度：上山時置於腰間，下山時置於胸前
25	登山中	注意	齒膠黏法必須是腳膝蓋90度的時候粘貼起來，上山可不用帶但下山一定要帶
26	登山中	其他	電器要保暖，以免降低電池壽命

資料來源

<http://www.d57travel.com/a/%E5%8D%97%E6%8A%95%E7%B8%A3/discuss/%E6%94%BB%E9%A0%82%E5%8F%B0%E7%81%A3%E7%99%BE%E5%B2%B3%E3%80%8C%E7%8E%89%E5%B1%B1%E3%80%8D%E7%99%BB%E5%B1%B1%E7%94%A8%E5%93%81%E5%88%97%E8%A1%A8%E8%88%87%E8%A1%8C%E5%89%8D%E6%BA%96%E5%82%99%E6%B3%A8%E6%84%8F%E4%BA%8B%E9%A0%85-124>

宜蘭縣玉田國小 105 年度山野教育

馳騁山野活動-合歡山意願調查表

親愛的家長您好:

想讓您的孩子擁有與人不同的生命體驗，想讓您的孩子擁有寬廣多元的視野，想讓您的孩子馳騁在山野情懷中，擁有如高山的沉穩睿智，如高山的包容雅量嗎?那麼請把握機會，放手讓孩子嘗試登高百岳的挑戰，在挑戰中，培養孩子團隊合作的精神，強健孩子的體魄，察覺自我潛在的能力；在山野中，學會包容與感恩，學會謙虛與等待，學會反思與肯定。

梭羅曾說：「不管是有生命的，或無生命的，我們都是與整個自然世界相連結，要達到和平寧靜與成功，我們需要與宇宙合而為一。」自然塑造人生的亮度與深度，若能儘量親近土地，感受到大自然的豐富與神祕，孩子的生命力也必是蓬勃茁壯的。生命的感動與想像，來自自然的體驗；生命的火花與精采在於自然體驗中獲得新的生命能量。期待與你在山林曠野中相會，開啟生命火花中的創意鑰匙。

敬祝 闔家平安快樂

校長 林光章 敬啟

活動時間:105 年 4 月 20 日至 105 年 4 月 25 日

活動地點:台灣百岳-合歡石門山、合歡主峰、合歡尖峰、合歡北峰。

活動對象:本校三至六年級學生、家長與教職員工、

交通工具:中型巴士(20 人座)共三部。

活動費用:需視參加人數，再核算確實的費用。(教育部有補助部分的經費。)

活動預估招收人數:學生 30 人，教職員工暨家長 20 人，他校 10 人。

活動報名時間:104 年 12 月 29 日至 104 年 1 月 10 日

活動報名繳交方式:請先將報名表給各班老師，再請導師轉交學務組-月華老師。

----- (請沿線撕下) -----

參 與 回 條

參 加

不 參 加

學生班級: _____ 年 _____ 班 學生姓名: _____ 家長簽名: _____

玉田國小 105 年度山野教育-合歡山行前通知單

☆活動日期:105 年 4 月 23 日~105 年 4 月 25 日(星期六、星期日和星期一)

☆活動地點:清境農場暨合歡石門、合歡主峰、合歡尖山、合歡北峰。

☆交通工具:詠順旅行社(中型巴士 3 部)

☆住宿地點:觀雲山莊-花蓮縣秀林鄉富世村關原 22 號

☆午餐:第一天便當(在清境農場內用)、第二天和第三天(在松雪樓,自助式餐會)

☆活動行程表:

第一天行程	第二天行程	第三天行程
集合出發-三民(早上 6:30 出發)	起床(6:00)	起床(6:30)
集合出發-玉田(大約 7:00 集合)	早餐(7:00 用早餐)	早餐(7:00 用早餐)
清境農場-午餐(大約 11:00 到達)	集合出發(7:50 出發)	集合出發(7:30 搭車出發)
合歡山旅客中心(大約 16:00 到達)	昆陽停車場(約 8:30 到達)	合歡山管理站-整裝(8:10)
石門山(約 16:10 出發)	合歡山主峰(約 10:30 到達)	合歡山登山口(8:20)
合歡山旅客服務中心(17:40 搭車)	主峰登山口(約 12:00 搭車)	合歡山北峰(約 11:00 抵達)
觀雲山莊(大約 18:30 到達)	松雪樓(大約 12:10 到達,用午餐)	合歡山管理站(約 12:30 搭車)
觀雲山莊-晚餐(18:40)	合歡尖山(約 14:40 出發)	松雪樓-午餐(約 12:40 到達)
觀雲山莊-夜間課程(19:30)	合歡山旅客服務中心(17:30 搭車)	松雪樓集合-(14:00 搭車回程)
觀雲山莊-小隊時間(約 20:30)	觀雲山莊(約 18:00 到達)	埔里酒廠(約 16:30 到達)
夜宿觀雲山莊(約 22:00 就寢)	觀雲山莊-晚餐(18:30 用晚餐)	埔里酒廠(約 17:00 搭車回程)
	觀雲山莊-小隊時間(19:30)	關西服務區(約 18:30 到達)
	夜宿觀雲山莊(約 22:00 就寢)	玉田國小(約 20:00 到達)

☆其他注意事項：

服裝清單：請在準備好的地方打 v

- 保暖衣(長袖) 排汗衣 運動褲 防風外套 頭巾
 帽子(遮陽帽及保暖帽) 防滑手套 襪子三雙、 睡衣睡褲
 換洗內衣褲 雨衣。

物品清單：請在準備好的地方打 v

- 健保卡
 簡易藥品(如：感冒藥、暈車藥、高山症藥，若會暈車的人請在上車前先服用)
 水瓶、餐具(鋼杯或碗、筷子)
 巧克力、行動乾糧
 防曬乳、太陽眼鏡
 盥洗用品(牙膏、牙刷、毛巾、拖鞋一雙)
 零錢(200 元~500 元)
 登山杖(若無，可使用學校的，要事先向學校申請)。
 勿帶硬殼式行李箱。

注意事項：

1. 第一天早餐請自備。
2. 第三天晚餐請自備零錢，會在休息站吃晚餐。

預計回到玉田國小時間：

大約晚上 20:00 分(依當天行車實際狀況調整，但於出雪隧前會請學生先與家長連繫，請務必提早 5 分到校等待接送，感恩!)