

奔騰少年蘭陽夢

宜蘭縣中小學生 105 學年度「山野教育與戶外探索小壯遊」計畫

(105 學年度秋季徵求公告)

- 一、依據：宜蘭縣政府（以下簡稱本府）105 學年度推動山野教育專案計畫。
- 二、目的：鼓勵宜蘭縣境內各中小學校宣傳並協助於各校就讀之特定青少年學生，透過申請本府獎助，引領青少年學生跨出家庭與學校的舒適圈，走出課室到山野環境或戶外大地進行體驗學習，深度認識宜蘭縣與外縣市具有特色的魅力臺灣壯遊點。
- 三、計畫內容：
 - (一) 參與對象（人）：設籍在宜蘭縣境內且就讀宜蘭縣所屬各級學校學生。
 - (二) 計畫經評選如序位積分相同則以具下列特殊身份資格者依序優先錄取：
 - A. 經濟弱勢家庭學生者：具低收、中低收身份者。（應檢附相關證明影本）
 - B. 原住民身分學生。（資格身份應以於校務行務系統能檢查查證者為佐證）
 - C. 身心障礙之學生。（資格身份應以於校務行務系統能檢查查證者為佐證）
 - D. 新住民身分及新住民子女學生。（資格身份應以於校務行務系統能檢查查證者為佐證）
 - (三) 組隊方式：
 - A. 3~6 年級學生：應以「壯遊小隊」方式申請，每隊以 2-5 人為原則。
 - B. 7~12 年級學生：得以組隊或個人方式申請。惟，以個人提申請者，須加註「不採組隊方式而以個人申請」之具體原由，並提出「風險評估與安全管理」的說明。
 - C. 組隊成員可包含學生之教師或家長擔任隨隊輔導人員，但每隊輔導人員不得超過全隊人數的 $\frac{1}{2}$ 。又，本計畫開放跨校合作參與活動，但跨校共同組隊者應推派一位學生擔任小隊長，擔任統理一切事務之聯繫窗口。
 - (四) 壯遊計畫之主題：

為符合「壯遊」精神，本計畫主要徵求具有挑戰性、創新性、可行性且「學習主題明確」的小壯遊學習計畫，並以「山野教育、戶外探索」為優先之計畫徵求對象；依循教育部戶外教育、山野教育等相關政策方向，本計畫鼓勵申請者以符合「山野教育」精神目標（能連結登山教育、環境教育與探索教育等至少兩種內涵）為優，或符合《中華民國戶外教育宣言》所載的：透過「走讀、操作、觀察、探索、互動、反思」等歷程，結合「五感體驗」的融合學習，讓學習更貼近學習者的生活經驗。
 - (五) 計畫規劃、申請及執行等相關注意事項：
 1. 時間規劃：以至少 2 天 1 夜以上、至多 7 天 6 夜（一個星期）以內為原則的「山野教育／戶外探索」進行小壯遊的行程時間規劃安排。
 2. 路線之規劃：除以「宜蘭縣境內地區」進行深度踏查體驗學習外，亦得規劃跨越

縣境之路線，惟計畫應以符合環保減碳旅程為規劃前提。

3. 計畫申請送件及相關執行時間：本計畫自公告日起，設定

- (1) 計畫提交時間：105年9月8日(星期四)中午12:00前傳送電子檔案(需收到確認信)並寄達紙本。
- (2) 計畫評選時間：105年9月9日(星期五)下午14:00~17:00於宜蘭國小。
(為避免申請計畫為成人代為研擬之造假狀況，請申請獎助團隊的學生，至少小隊長應該空出該日上午10:00~12:00之時間，學校應給予公假，以備評選當天視計畫情形需要，出席評選會議或透過電話備詢。)
- (3) 行前教育時間：獲選隊伍行前注意事項說明，訂於105年9月10日(星期六)上午09:00~11:50於宜蘭國小進行。(請錄取團隊空出該日上午時間參加行前教育。若獲錄取團隊全隊均未能參加，主辦單位有權取消該團隊之錄取資格與相關獎助。)
- (4) 執行計畫時間：於評選通過後，可自105年9月12日起開始執行，至遲應於105年10月12日(星期二)前執行完畢。(請錄取團隊務必於期限內執行小壯遊完成學習)
- (5) 繳交成果時間：各錄取團隊至遲應於105年10月16日(星期一)中午12:00前繳交小壯遊之成果分享報告。
- (6) 成果發表說明會：暫訂105年10月15日(星期六)上午09:00~12:30於宜蘭國小。
- (7) 成果分享時間：暫訂105年10月23日(星期日)下午13:30~16:00於宜蘭縣政府2樓多媒體簡報室。(備註：各隊應公假出席成果分享會議並至現場進行報告分享；若錄取之團隊未能於期限內執行完畢並繳交成果分享報告，或於成果分享時間全隊均未能參加，將全額取消原核定之相關獎助金。)
- (8) 各隊獎金撥款時間：105年11月31日前。

(六) 小壯遊地點(地)：

1. 請由宜蘭縣或外縣市之「山野環境」場域之體驗、探索、挑戰等獨立自主或合作學習類型，作為主要的小壯遊目標地點進行規劃。
2. 或依《中華民國戶外教育宣言》所載，壯遊地點之類型可包括社區部落、社教機構、特色場館、休閒場所、山林溪流、海洋水域、自然探索、社會踏查、文化交流等等之體驗學習，並以符合戶外教育精神尤其「山野教育」之場域為優先考量之目標場域。另外，亦可參考教育部青年發展署已經輔導建立的各個青年壯遊點(相關訊息請上教育部青年發展署青年旅遊網站查詢，網址：http://youthtravel.tw/travelspot_location.php)。

注意：本案獎助之壯遊目標地點，以符合前述說明地點為範圍，不包含各地之大型

遊樂場或主題遊樂園。

- (七) 本計畫係「105 學年度宜蘭縣推動山野教育專案計畫」子案計畫，主辦單位為宜蘭國小，投件截止後將另行邀請相關學者專家等針對申請計畫進行專業審查，並於審查後由承辦單位提供相關之培訓說明等支援課程。

四、獎助原則：

- (一) 每一申請團隊獎助金額上限：
- A.計畫行程為 3 天 2 夜以上之隊伍，每隊依獲評等第最高核予獎助之上限分別為「優等」1 萬 5 千元整、「甲等」9 千元整。
- B.計畫行程為 2 天 1 夜之隊伍，不分等第每隊最高得核予獎助之上限為 6 千元整。(每隊獎助額度將依計畫規劃內容及經費概算等需求核實評審)
- (二) 本計畫獎助核給核度非採定額或等比例方式，評審委員有權依計畫行程與內容、隊伍人數、小壯遊天數等等，依實際活動規劃所需經費等各項條件綜合評估後，調整核定之獎助金額，酌予增、減獎助金額。獎助金額將考量小壯遊團隊申請之人數、行程遠近、交通工具、住宿規劃、餐食規劃等等實際行程與財務規劃，具體審查其創意性、可行性與行程計畫、學習內容與經費概估合理性等，核定之。經評選會議共識，得於整體推動山野教育專案計畫經費總額內，針對申請計畫獲評為特優之團隊於達到獎助金上限核給額度外，另行依行程天數分別酌予增加至多 3000 元整額度之獎助(即 9 千元至 1 萬 8 千元不等之獎助)。
- (三) 各申請者或團隊在提出申請前，須先行詳細查詢各項確切資訊，若規劃地點為全國青年壯遊點，亦請事先聯繫確認相關事宜(以免萬一核定獎助後因壯遊點無法提供壯遊體驗而得變更計畫或失去獎助)。
- (四) 計畫於執行前，核有變更計畫需求者，應於計畫執行前提報主辦單位宜蘭國小核備，以避免計畫執行後與原訂計畫迥異，無從據以核發獎助金；因此，計畫若有重大變化未辦理變更並報經主辦單位同意核備在案者，或實際支用規模未達原計畫預算者，抑或計畫內容及參與人員資格等疑有造假不實經查證屬實者，將依比例酌減獎助額度或取消獎助。

五、申請期限及流程：

- (一) 申請方式：由各申辦小隊(參與對象須符合本計畫規定)自行製作符合上述規定的計畫書，於：105 年 9 月 8 日(星期四)中午 12：00 前提送計畫電子檔案至指定電子信箱。(若為多個檔案請存在資料夾後壓縮成一個附加檔案，檔案過大則請存放在雲端並設定連結位置)；另，紙本計畫書 1 式 5 份亦應於 105 年 9 月 8 日(星期四)中午 12：00 前寄(或親送)達宜蘭國小學務處主任收。

1. 計畫電子檔及紙本提送位置：

- A.電子檔：請寄至：mountainedu2013@gmail.com。(主旨標題為：「宜蘭縣中小

學生山野教育與戶外探索小壯遊計畫」申請計畫書，電子郵件於寄送後需收到確認信使認定為繳交成功。聯絡人：02-77341876 王小姐)

B.紙本計畫：請將完整計畫文件【一式5份】於 **105年9月8日(星期四)中午12:00前**送達或寄達宜蘭國小(宜蘭縣宜蘭市崇聖街2號)學務處主任收。

備註：紙本計畫得提交至所屬學校(跨校組隊者以小隊長所屬學校為收件窗口)，由各校彙整後以掛號郵件逕寄或親送宜蘭國小等管道辦理。

2. 計畫聯絡人：

A.主辦單位：宜蘭國小施智文校長 03-9322210 分機 561 或洽宜蘭縣政府教育處體健科 03-9251000 分機 2632。

B.協作單位：02-77341876 王小姐。

電子郵件聯絡信箱：mountainedu2013@gmail.com。

(二) 評選核定獲獎助團隊，每校至多以5隊為原則。惟主辦單位經專業評選會議後得視計畫總經費狀況，酌予調整每校錄取核給獎助隊伍之數量。

六、評選審查原則及方式：

(一) 由主辦單位邀請專家學者組成評選審查小組，負責評選作業，以書面審查為主；然必要時，將通知提案申請團隊出席說明，或以電話方式訪詢。

(二) 評選標準：計畫主題規劃與構想可行性(70%)、創意，團隊組成及效益(30%)。

(三) 入選獎金依評選標準評比等級，並依計畫日數、團隊人數等核予獎金額度：

1. 小壯遊3天2夜以上：優等／獎金最高1萬5千元。甲等／獎金最高9千元。

2. 小壯遊2天1夜小壯遊：不分等第，獎金最高6千元。

※備註：優等以上達績優團隊，核獎事宜依本計畫第四點第一項第二款規定辦理。

(四) 評選積分相同時，依本計畫第三點第一項第二款規定依序錄取之。(具本計畫第三點第一項第二款各目身分者，請於基本資料備註欄位說明，並依各目規定檢附相關證明文件影本1份。)

(五) 審查結果將以電子郵件方式通知，並同步公告於宜蘭縣教育資訊網路教育處公告項下及主辦學校宜蘭國小網頁。

七、其他：

(一) 活動規劃、準備及執行：

1. 申請小壯遊組隊人數，以2-5人為原則；若有隨隊輔導人員(教師或家長)其人數不得超過該隊伍全體總人數的1/2(輔導人員之計算如遇有小數者，小數點以下無條件捨去)。

2. 各申請者或團隊於公告錄取後，應依計畫規劃小壯遊之目標地點，自行聯繫確定活動時間、交通方式、餐食方式、住宿方式、參與人數、活動流程及費用等相關事宜。

3. 活動期間，參與人員皆應辦理旅遊平安等人身保險，且將前開需求納入申請計畫與經費概算規劃。
4. 獲選錄取人員或隊伍，應依獲選計畫內容、時間及經費等規劃核實執行，如因故或遇有不可抗力因素需調整執行日期或計畫內容者，應依本計畫第四點第 1 項第 4 款規定於報准後再行依核備後計畫辦理。

(二) 活動紀錄：

1. 參與學生須撰寫成果分享報告(可含活動記錄成果短片剪輯)。成果分享報告至少應包含：
 - A.活動過程記錄：每日實際行程與活動概述
 - B.活動照片與圖說：照片至少 8-10 張(附照片圖說)；
 - C.參與者心得：每支隊伍的「每位對員」均應繳交心得至少 1 篇，每篇心得字數至少應有 800 個字中文(英文亦可)
 - D.活動成果短片(非必要但鼓勵製作)：充分鼓勵記錄或編串剪輯 3 至 5 分鐘活動成果影音短片(配樂需有音樂但來源應符合著作權法保障之合法來源與授權)。「活動成果分享報告」格式及應檢附文件另案於錄取名單公布後公告於宜蘭縣教育資訊網及宜蘭國小網頁。
2. 活動成果分享之平面或影音素材等，皆應無償授權宜蘭縣政府及所屬各級學校為業務推動使用，另縣府得視情況擇優公開在相關網站平台進行分享。

八、獎助金請領方式：

- (一) 可報支經費項目為宜蘭縣中小學生「山野教育與戶外探索小壯遊」活動費用。
- (二) 獎勵金於活動結束、繳交成果分享報告後，即辦理核撥。活動實際參與人數未符合申請計畫預定人數，或實際執行計畫執行前未經報准，與原訂計畫內容或經費有重大差異者(除有不可抗力因素，或於行程中突生非可預期之重大因素得另案核處外)，主辦單位將依比例減少核撥獎助金或逕予全數取消獎助。
- (三) 本獎助金為獎金性質，雖不必檢據原始憑證核銷，得以對個人獎助方式逕撥獎助金至獲錄取個人之帳戶，惟以組隊方式申請者，應先行選定 1 人為小隊長，獲評選錄取之團隊經主辦單位於計畫成果審查無誤後，將獎助金額逕撥入小隊長所提供之匯款帳戶。
- (四) 本案申請計畫獲評選錄取後，應依核選之計畫執行，若計畫總經費或實際支用經費高過核定獎助金額者，不足款項應由該獲選者或團隊自籌。
- (五) 各獲選者及團隊至遲應於 105 年 10 月 16 日前，同時將「成果分享報告」書面及電子檔繳至宜蘭國小(宜蘭縣宜蘭市崇聖街 2 號)學務處主任收，並傳送電子檔至寄至：mountainedu2013@gmail.com。(主旨標題為：「宜蘭縣中小學生小壯遊成果報告(隊名)」，電子郵件於寄送後需收到確認信使認定為繳交成功。聯絡

人：02-77341876 王小姐) 逾期無故未繳者，將逕予取消獎助金之核撥，「成果分享報告」格式及應檢附文件另案於錄取名單公布後公告於宜蘭縣教育資訊網及宜蘭國小網頁。

九、督導及查核：

- (一) 主辦單位得視需要隨時了解與督考查核獲獎團隊計畫執行成效與經費概況。
- (二) 主辦單位與授權評選、輔導單位，有權針對獲獎計畫案件執行內容，視實際需要進行不定期的查核。
- (三) 獲補助計畫若執行不力，經查核確實有未依本實施計畫規定辦理、計畫執行延宕未能積極辦理執行、或經費未確實依計畫內容方向支用等等，將依其情節輕重，降低獎助金額或停止對該案之獎助。
- (四) 獎助經費應專款專用於該計畫的壯遊學習上，不得任意變更用途。獲獎助者如有變更原計畫內容、取消活動等情形，應於活動前報經主辦單位同意核備後，始得變更之，並據以依變更後計畫辦理。
- (五) 同一活動計畫，如已獲其他單位之專案經費補助，於計畫申請時即應載明，並清楚標註經費分攤補助之來源。若有不同經費來源但未於申請計畫中敘明，而有重複申請獎助或補助情事，主辦單位有權取消該案之獎助。重複申請案件經查證屬實，於獎助金額核撥前，將取消撥付；若獎助金額已經撥付，則應予繳回，若受補助者或團隊拒予繳回將依相關法令辦理強制執行事宜。
- (六) 獲獎助者經費編列支用或申請獎助資料等有隱匿不實或造假等情事經查證屬實者，除取消或追繳獎助金額外，將列入宜蘭縣政府暨所屬各級機關學校針對違規人員核予各類申請補助案件之管制名單。
- (七) 獲獎助者執行獲獎之核定計畫內容，如疑有不法，且涉及刑事責任者，將移送司法機關偵辦。
- (八) 本案申請計畫獲獎團隊有義務參與成果分享報告之發表或簡報（**105年10月23日（星期日）下午13：30～16：00**於宜蘭縣政府2樓多媒體簡報室。）

十、本計畫執行辦理績優之指導教師或輔導人員，由主辦單位依據宜蘭縣政府所屬教育專業人員獎懲作業要點予以提報敘獎。

十一、本計畫於核定公告後實施，修正時亦同。

附件 1：申請計畫書

奔騰少年蘭陽夢
宜蘭縣中小學生 105 學年度「山野教育與戶外探索小壯遊」計畫
畫
計畫摘要表

小壯遊計畫名稱	
壯遊團隊名稱 (以【個人方式】申請者免填)	
個人壯遊者基本資料及聯絡方式	
壯遊者基本資料	1. 個人資料 (僅供本計畫聯繫使用) 姓名： 學校／年級：_____國中(小)_____年級_____班 2. 聯絡方式： 手機：_____ 電話(宅)：_____ Email： 臉書： LINE：_____
組隊壯遊成員基本資料及聯絡方式	
壯遊小隊長	1. 個人資料 (僅供本計畫聯繫使用) 姓名： 學校／年級：_____國中(小)_____年級_____班 2. 聯絡方式： 手機：_____ 電話(宅)：_____ Email： 臉書：_____ LINE：_____
壯遊隊員	1. 隊員姓名：_____ (女 <input type="checkbox"/> /男 <input type="checkbox"/>) 學校：_____國中(小)_____ 年級：_____ 手機：_____ 電話(宅)：_____ 2. 隊員姓名：_____ (女 <input type="checkbox"/> /男 <input type="checkbox"/>) 學校：_____國中(小)_____ 年級：_____ 手機：_____ 電話(宅)：_____ 3. 隊員姓名：_____ (女 <input type="checkbox"/> /男 <input type="checkbox"/>) 學校：_____國中(小)_____ 年級：_____ 手機：_____ 電話(宅)：_____ 4. 隊員姓名：_____ (女 <input type="checkbox"/> /男 <input type="checkbox"/>) 學校：_____國中(小)_____ 年級：_____ 手機：_____ 電話(宅)：_____
預計壯遊日期	民國 105 年○月○日~○月○日 (共計：○天○夜)

壯遊所在行政轄區 及行程中相關體 驗活動行經地點	1. 主要縣市(出發地、途中停留地及終點地等行政轄區): 2. 體驗活動地點(請詳細寫出來):			
特色說明 (請摘要於 200 字 以內說明特色)				
行程概述	日程	目標地點	移動方式(交通)	住宿地點
	第 1 天			
	第 1 夜			
	第 2 天			
	第 2 夜			
	第 3 天			
	第 3 夜			
	第 4 天			
	第 4 夜			
	第 5 天			
	第 5 夜			
	第 6 天			
	第 6 夜			
	第 7 天			
學習內涵	<input type="checkbox"/> 公益服務(服務對象: <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 部落社區 <input type="checkbox"/> 殘障 <input type="checkbox"/> 老人 <input type="checkbox"/> 其他_____) <input type="checkbox"/> 在地文化(<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 客家 <input type="checkbox"/> 眷村 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 其他_____) <input type="checkbox"/> 環保生態(<input type="checkbox"/> 環境體驗 <input type="checkbox"/> 覽解說 <input type="checkbox"/> 反公害 <input type="checkbox"/> 廢棄物處理 <input type="checkbox"/> 其他_____) <input type="checkbox"/> 美學地圖(<input type="checkbox"/> 無毒農業 <input type="checkbox"/> 創意服飾 <input type="checkbox"/> 文創空間 <input type="checkbox"/> 低碳交通 <input type="checkbox"/> 其他_____)			
經費需求概估	所需經費總計新臺幣 _____ 元			
其他補充說明				

		生日(民國): 年/月/日 身分別(請註記為 A 經濟弱勢 B 原住民 C. 身心障礙 D. 新住民子女 E. 一般生): 經驗資料(請儘量填寫) (請描述個人重要經歷、在宜蘭縣內或「離開宜蘭縣」最遠曾去過的地方)
		家長等緊急聯絡人通訊聯絡方式 監護人(緊急聯絡人)與學生關係: <input type="checkbox"/> 父親 / <input type="checkbox"/> 母親 / <input type="checkbox"/> 其他: _____) 監護人(緊急聯絡人)姓名: _____ 手機: _____ 市話: _____ 臉書或 LINE 等緊急通訊方式: _____
3	隊員	基本資料 性別: 學校/年級: 生日(民國): 年/月/日 身分別(請註記為 A 經濟弱勢 B 原住民 C. 身心障礙 D. 新住民子女 E. 一般生): 經驗資料(請儘量填寫) (請描述個人重要經歷、在宜蘭縣內或「離開宜蘭縣」最遠曾去過的地方)
		家長等緊急聯絡人通訊聯絡方式 監護人(緊急聯絡人)與學生關係: <input type="checkbox"/> 父親 / <input type="checkbox"/> 母親 / <input type="checkbox"/> 其他: _____) 監護人(緊急聯絡人)姓名: _____ 手機: _____ 市話: _____ 臉書或 LINE 等緊急通訊方式: _____
4	隊員	基本資料 性別: 學校/年級: 生日(民國): 年/月/日 身分別(請註記為 A 經濟弱勢 B 原住民 C. 身心障礙 D. 新住民子女 E. 一般生): 經驗資料(請儘量填寫) (請描述個人重要經歷、在宜蘭縣內或「離開宜蘭縣」最遠曾去過的地方)

2	手機： _____ 電話（宅）： _____ Email： _____ 臉書帳號： _____ LINE（帳號）： _____
	與學生關係： <input type="checkbox"/> 學校教師/ <input type="checkbox"/> 父親/ <input type="checkbox"/> 母親/ <input type="checkbox"/> 其他： _____

四、小壯遊內容規劃

（一）計畫主題與特色：

1. 創意性：

（請說明：在這次小壯遊行旅中，其他一般旅行遊遊不同的特色在哪裡、或是比較此次出遊以及過去出遊經驗有什麼不同）

2. 主題性：

（請說明：想要以山、海或其他戶外探索地區作為小壯遊目標地點？該地點的主題特色何在？可包含食、住、行、育樂等等，例如：在地小吃、心靈自由、或是挑戰自己，或者是農/林/漁/山村等小小生活家的壯遊體驗學習為主題。）

3. 移動性：

（請說明：主要交通方式（行進方式小壯遊）例如：徒步旅行、追蹤旅行、登山、單車、泛舟、划獨木舟、帆船....並可搭配搭乘火車、公車、小汽車、搭便車等等；移動方式的小壯遊，其體能與毅力的強度，攸關壯遊是否具有特色。）

4. 挑戰性：

（請說明：此次壯遊行旅對自我與團隊最大的困難與挑戰是什麼，打算怎麼克服這些擔心和不確定性的因素？）

（二）行程構想與安排：

（請說明：壯遊體驗的旅程路線規劃、如何抵達計畫中所規劃之目的地、將運用哪些大眾交通工具、住宿以及三餐的安排？）舉例說明如下：

計畫主題	俯瞰蘭陽山野情：聖母山莊國家步道生態踏查	
第1天 (8月18日)	07:00	宜蘭火車站集合出發(搭07:18區間車,07:26抵達礁溪火車站)。
	07:30	出站,健行,循溫泉路→德陽路→五峰路
	09:00	攔便車(交通壯遊,拓展與善心社會人士的互動)→五峰旗風景區
	10:00	五峰旗瀑布(涼風之旅,身心靈的放鬆、汲取芬多精)
	10:30	出發經聖母院往聖母山莊國家步道(生態體驗+登山壯遊)
	12:00	午餐(飯糰+運動飲料+自己切的水果....)
	15:30	抵達聖母山莊(周邊環境觀察認識、寫記錄.)
	17:30	準備過夜、炊煮晚餐(晚餐:肉燥乾麵+香腸+四季豆+蛋花湯)
	20:00	賞星月目(夜間觀星,用星座盤或手機辨別夏季大三角,等待流星...)
	22:00	就寢(有夢最美,清涼的夜風伴我好眠~)

	早餐：家裡 午餐：行動糧 晚餐：自行炊煮 住宿地點：聖母山莊 (活動費用包含：三餐、車資、裝備器材租用或耗材購買)	
第 2 天 (8 月 19 日)	05:00	起床 (看日出, 鳥瞰蘭陽平原以及海面上的日出), 收拾裝備。
	07:00	早餐 (燒餅夾蛋+水果+奶茶), 餐後出發 (07:50) 登三角崙山。
	09:00	登頂三角崙山
	10:00	下抵聖母山莊, 補充水份與行動糧, 原路下山 (沿途淨山撿垃圾)。
	12:30	午餐 (餅乾、堅果、巧克力+行進飲水)
	14:30	下抵聖母朝聖地 (天主堂), 參觀, 靜心祈福。
	15:00	下抵五峰旗風景區 (農特產品區、詢問商家生計、民生觀察)
	15:30	徒步下山, 沿途攔便車 (交通壯遊, 拓展與善心社會人士的互動) 五峰旗
	16:00	抵湯圍溝 (泡腳或泡湯), 溫泉文化觀察體驗, 買特產回家送親朋好友!
	17:40	抵達礁溪火車站 (搭 17:52 區間車 18:00 抵宜蘭市)
	18:00	解散, 開心回家與家人團聚吃晚餐!
	早餐: 午餐: 晚餐: 舉家外食火鍋 住宿地點: 溫暖的家 (活動費用包含: 三餐、車資、泡湯、紀念品與禮品等等)	

五、執行方法：

(一) 事前規劃準備事項：有備無患，充分的準備，可以讓壯遊提昇安全性、可行性並具備更好的學習內涵。以下，可區分為人／事／時／地／物／其他

1. 人 (人員整備)：描述成員如何組成、如何建構團隊、各成員之間的關係與優缺點，團隊平日如何互動連結。
2. 事 (事件安排)：描述壯遊主題下的主要學習事情，例如、登山健行、生態觀察、淨山服務、溫泉體驗、社區踏茶、自我照顧、合作學習等等。
3. 時 (時程規劃)：描述從提案申請階段、獲得獎助階段、壯遊實踐壯遊、回饋分享階段等等的時間安排，尤其「出發前如何整備」的時間安排，乃是重點。

例如：

2016 年 7 月 20 日：研擬申請計畫書並如期提交

2016 年 7 月 27 日：參加小壯遊出發前的訓練講習

2016 年○月○日：小壯遊出發前的準備 (裝備器材行囊檢整與採購)

2016 年○月○日：小壯遊體驗實踐 (出發了)

2016 年○月○日：小壯遊成果製作 (回來了)

2016 年 11 月 20 日：小壯遊體驗成果分享會

4. 地 (特殊景點)：描述壯遊歷程重要的地景 (包含生態的、文化的)，例如：火車站 (歷史建築)、溫泉溝 (自然地景)、泡湯場所 (文化地景)、聖母朝聖地 (宗教地景)、國家步道 (生態景觀)、草山 (生態地景)、三角崙山 (地形)...
5. 物 (裝備器材)：描述壯遊所需攜帶的裝備器材。例如，A.核心裝備：睡袋、健行登山鞋、中/大背包 (45-50 公升)。B.必要裝備：排汗衣、保暖衣、雨衣、手杖 (細竹子替代)、遮陽帽、備用衣物、地圖／指北針、鍋具+高山瓦斯爐頭+瓦斯罐、水壺、頭燈、食物 (含炊煮糧食與午餐/行進糧等)、飲水、折疊式登頂小背包、輕便拖鞋、小筆記本+筆、清潔用品 (牙刷/毛巾/衛生紙等等)、手機、證件、個人用品。C.參考裝備：星座盤 (或手機內建星空軟體)、植物

與鳥類圖鑑、望遠鏡等等。

6. 其他：資料蒐集、諮詢師長、行前會議等等。

(二) 事前評估與安全管理：描述並評估此次壯遊行旅中，可能發生的意外事故或者常見風險，並說明打算如何因應與處理？

1. 人（團隊建構）：描述大家意見可能不合，如何取得共識？人員相關的經驗，如何補強這個小壯遊隊伍的安全結構？
2. 事（風險評估）：評估這次可能遇到的意外事故（即使機率很低），例如：車禍、起水泡、中暑、蚊蟲叮咬、曬傷、燒燙傷（炊煮不慎）等，將如何處理？
3. 時（時程耽擱）：描述實際壯遊活動行程中，可能耽擱行程的因素，以及該如何避免時程耽擱，或萬一時程耽擱後如何調整與應變。
4. 地（環境風險）：評估壯遊歷程特殊地點可能發生意外事故的潛在風險，該如何因應或避免？例如：街道（風險：車禍；防患：走路看路靠左側步行）、溪流（風險：溺水；防患：無防護裝備故避免戲水，頂多泡腳就好。）、步道濕滑（風險：滑倒外傷或扭傷；防患：選擇登山鞋或雨鞋、用手杖輔助並小心走路；因應：一般外傷消毒處理、扭傷之急救處理等）、豪雨（風險：身體濕冷容易失溫；防患：攜帶雨具和備用衣物並做好防水打包；因應：該穿雨衣就穿雨衣並在住宿山屋換乾衣服睡覺與補充熱量及水份。）....
5. 物（裝備器材）：評估此次壯遊所需攜帶的裝備器材等各項物件。如果該有卻沒有的東西（尤其核心裝備和必要裝備），該如何取得與整備？
6. 其他（緊急應變）：評估萬一有自己團隊無法處理的意外事故，緊急應變與急難救助的方式是什麼？例如，打電話給哪個單位或本活動的留守人？

六、壯遊過程與成果記錄

(一) 壯遊過程紀錄方式：請描述將透過甚麼樣的媒介工具與方式，來記錄此次壯遊過程的點點滴滴？

1. 記錄工具：手機 數位相機 數位攝影機 紙/筆記本 其他：_____
2. 記錄項目：行程記錄 各項觀察 重要發現 心情點滴 其他：_____

(二) 壯遊成果分享呈現方式：請描述將透過甚麼樣的媒介工具與方式，來呈現此次壯遊體驗之後的點點滴滴？

- 平面成果：成果報告 手稿 影像輸出 實物紀念品 其他：_____
- 影音成果：原始影音檔 影音記錄剪輯檔 其他：_____

七、財務規劃構想

(一) 此次活動花費計算：請具體計算此次活動實際會花費在前置作業、物資購買（含器材裝備與各項耗材）、食、宿、交通與其他費用，費用估算的合理程度（經費合理性的評估）乃是評選審查的重要考量之一。

(二) 獎助金的運用：此次甄選獲獎團體的獎助金，不一定得要直接運用在該次的小壯遊體驗活動上，但請描述若獲得這些獎助金，團隊將如何分配與運用這些獎助金，使之具有公平合理的效益？

八、預期效益

請描述此次小壯遊歷程，作為規劃執行團隊，究竟預期希望能夠學習到哪些東西？以及整個壯遊體驗，將具備哪些有形與無形效益？

附件三

宜蘭縣中小學生 105 學年度「山野教育與戶外探索小壯遊」計畫 參加學生家長（監護人/緊急聯絡人）同意書

本人（姓名：_____）是這個壯遊小隊參加學生（姓名：_____）的家長（監護人/緊急聯絡人），本人已知曉此一壯遊活動計畫的相關內容和潛在風險。本人同意並支持本人子弟（姓名：_____）參加宜蘭縣中小學生「山野教育與戶外探索小壯遊」計畫，並自本人子弟（姓名：_____）主動研提本計畫的準備階段起，即願意充份提供本申請計畫團隊學生需之協助。

立據同意人（簽名或簽章）：

中華民國 105 年 ○ 月 ○ ○ 日