

# 教育部體育署 114 年度山野教育 全國性親山型高山體驗活動 報名簡章

## 一、依據

教育部體育署 114 年 1 月 23 日臺教體署學（二）字第 1140001229 號函辦理。

## 二、目的

透過辦理高山體驗活動，使參加者體驗高山魅力，同時更了解高山生態環境的瑰麗與潛在的風險，強化參加者對山野場域的認知，並強調「登山安全責任自負、登山環境倫理從我做起」的觀念。

## 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

## 四、活動對象

- （一）對象：
  - 1. 學校教師（含校長、主任、正式教師與代理教師）
  - 2. 家長、國小五年級以上學生（國小生以親子 2-3 人同行優先）
  - 3. 全國教育行政人員（教育部相關單位、直轄市縣市政府教育局處、學校單位專兼任行政人員等等）
- （二）預計招收人數：30 人

## 五、活動日期與地點

- （一）活動日期：114 年 5 月 3 日（星期六）  
（若活動因故延期則另公告之。）
- （二）活動地點：合歡北峰  
（如因不可抗拒因素需更換地點，則另公告之）
- （三）報到時間：114 年 5 月 3 日上午 07：00
- （四）報到地點：高鐵台中站/台鐵新烏日站

## 六、活動進行方式

- （一）本活動為親山型高山體驗活動，活動日將於合歡山山區進行行程，將會歷經單日輕裝健行、高海拔氣候、環境體驗之歷程。
- （二）參與本活動行程成員需具備下列條件：
  - 1. 已在協助推動中小學山野教育者（需提出證明）。
  - 2. 身體狀況適合進行高山健行活動。
  - 3. 錄取後願意確實進行**個人體能訓練**並做好**出發前準備**。
  - 4. 具備個人登山裝備（詳附件一，團體裝備由主辦單位準備）

## 七、報名資訊與資格審核方式

(一)本活動為依照報名者於報名表單中填寫之各項資格進行審核(標準請詳見第五項)，**並非依報名先後決定錄取與否**，先行敘明。

(二)報名日期：114 年 4 月 10 日起至 114 年 4 月 20 日。

(三)報名方式：

請至 <https://forms.gle/K2HvmhDKu5hYo8Hu9> 填寫詳細報名資料，並請依照報名系統各項問題進行填寫。

(四)名額：

1. 正取 30 名，備取 6 名。

2. 正取名單於 114 年 4 月 24 日下午 15:00 公布於[山野教育推廣園地臉書粉絲專頁](#)；並同時以 e-mail 個別通知正備取人員。(未錄取者恕不個別通知)

3. 若備取者於 114 年 4 月 30 日 15:00 前尚未接獲 e-mail 遞補通知，則代表未遞補成功，請毋須再行等待。

4. 行前通知書會與錄取通知一起寄發，若未收到請聯繫山野教育推廣團隊。

(五)審核標準為：

1. 必備資格：已在協助推動中小學山野教育者(需提出證明)。

2. 除具備前述資格外，將再依下列資格順序進行排序審核：

(1) 學校教師(含兼校長、主任、組長、正式教師與代理教師)

(2) 家長、國小五年級以上學生(國小生以親子 2-3 人同行優先)

(3) 教育行政人員(教育部相關單位、直轄市縣市政府教育局處、學校單位專兼任行政人員等等)

(六)活動費用：免費，但請自行預備活動日當天之**飲用水、午餐與行動糧**。

(七)聯絡人：國立臺灣師範大學 山野教育推廣團隊 (02) 7749-1876

電子郵件：[mtedu2025@gmail.com](mailto:mtedu2025@gmail.com)

粉絲專頁：[山野教育推廣園地](#)

## 八、其他注意事項

(一)本活動為教育部計畫，敬請各相關單位惠予參加人員以公(差)假方式參加活動。

(二)攜帶裝備：請參考【附件一】。

(三)如因場地乘載量限制、颱風、豪大雨、公路坍方的不可抗力因素需延期或更改地點，將另行通知錄取人員。

(四)如遇錄取學員無法配合主辦單位辦理之**行前準備**時或**裝備**檢查未完善準備合宜裝備，基於登山與人身安全之考量，主辦單位**有權婉拒學員**繼續參與本活動。

(五)需能自主進行體能訓練(例如每周至少一次 20 分鐘以上的跑步或是郊山的攀登)

### 九、活動行程表

| 活動時間參考表     |              |                                       |                   |
|-------------|--------------|---------------------------------------|-------------------|
| 時 間         | 活動內容         | 課程重點                                  | 地 點               |
| 07：00～07：10 | 集合出發         | 事先編好組分組點名集合                           | 高鐵台中站<br>/ 台鐵新烏日站 |
| 07：10～07：30 | 裝備檢查         | 登山穿著與核心裝備（鞋子、背包、雨衣、飲水與禦寒衣物等等）不符者不予上山。 |                   |
| 07：30～09：40 | 交通時間         | 山野知能（一）：車上登山安全課程重點提醒                  |                   |
| 09：40～10：00 | 高度適應與生態解說    | 中高海拔森林線生態特色解說                         |                   |
| 10：00～11：00 | 交通時間<br>往登山口 | 目標地點（視天氣狀況而定）：<br>合歡山北峰               | 合歡山區              |
| 11：00～12：00 | 敬山<br>野地行進   | 山野知能（二）：尊敬山林的心態/基礎行進（走路技巧/登山杖/呼吸調節）   | 登山健行路線（高山步道）      |
| 12：00～13：00 | 午餐/午休        |                                       |                   |
| 13：00～15：30 | 登頂後<br>折返登山口 | 山野探索：感官體驗/下山技巧                        | 合歡山區              |
| 15：30～16：30 | 車程：車上分享      | 反思分享：車上反思分享                           |                   |
| 16：30～18：30 | 車程：各自休息      | 休息時間                                  |                   |
| 18：30       | 解散           | 回憶的山林                                 |                   |

註 1：行程會依天氣及隊伍行進狀況予以調整。

## 【附件一】高山活動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 |
|----------|-------------------------------------|------|
| 中/小背包    | 須裝得下水壺/雨具/外套/行動糧/頭燈等輕裝行進物           |      |
| 登山鞋      | 較防滑運動鞋/含鞋墊之雨鞋亦可                     |      |
| 雨具       | 雨衣（兩截式雨衣，含雨褲）                       |      |
| 保暖衣物/毛帽  | 高山溫差大，請依個人需求調整；一般刷毛布料衣服、羽絨衣、帽子、手套等。 |      |
| 備用衣褲 1 套 | 身上衣服濕了得以更換；上衣、長褲、內衣褲、襪子。            |      |
| 帽子       | 可遮陽或擋毛毛雨，寬緣帽子尤佳                     |      |
| 水壺       | 耐熱塑膠或水袋為佳，行進水需有 1000cc。             |      |
| 頭燈       | 照明用（LED 燈泡為佳）                       |      |
| 行進糧      | 行進間可補充能量的零食等食物                      |      |
| 身分證件     | 健保卡、身分證等一般身分證明文件                    |      |
| 手機       | 緊急事故通聯用、離線地圖使用                      |      |

### 二、參考裝備（非關安全，可斟酌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、做行程記錄                 |      |
| 哨子    | 萬一走失時可吹哨求救（低音哨尤佳）         |      |
| 防曬用品  | 山上紫外線強，注意防曬，避免曬傷          |      |
| 個人藥品  | 主辦單位準備基本外傷用藥，個人特殊藥品請自行攜帶。 |      |
| 登山杖   | 減少腳的肌肉跟膝蓋的負擔、保持行走間平衡      |      |

### ※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，請穿著運動衣褲（舒適、排汗材質），以及登山鞋、雨鞋或較防滑運動鞋；**切勿穿著棉質、牛仔衣褲。**