

# 教育部體育署 113 年度 全國大專院校登山社團戶外領導人才研習營 (第二梯)報名簡章

## 一、依據

教育部體育署 113 年 1 月 25 日臺教體署學(二)字第 1130002822 號函辦。

## 二、目的

培育大專登山社團戶外領導人才，透過室內外課程的觀念講習、體驗課程及實際操作，協助大專生導向服務與推廣活動及社團經營能力，特辦理此次活動。

## 三、辦理單位

(一)主辦單位：教育部體育署

(二)承辦單位：國立臺灣體育運動大學

## 四、研習主題：

A、主題一：登山行前準備與規劃

B、主題二：山域領導野外實作課程(含行前課程)

## 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)：錄取 30 人
2. B(主題二)：需同時參加主題 A 課程，錄取 24 人

## 六、研習時間與地點

(一) A(主題一) 時間：113 年 9 月 3 日 09:50~16:00

B(主題二) 時間：行前課程 113 年 9 月 3 日 16:00~19:00

野外課程 113 年 9 月 4~5 日(暫訂 9/4 早上 06:50 集合)

(二)研習地點：9 月 3 日臺師大、9 月 4 日~5 日宜蘭 720 林道。

1. A(主題一)：臺師大(確切地點以行前通知書為準)
2. B(主題二)：行前課程 9 月 3 日下午 16:00~19:00 臺師大  
(確切地點以行前通知書為準)

野外課程 9 月 4 日~5 日宜蘭 720 林道

## 七、研習主題與課程表

### A、主題一：登山行前準備與規劃(9 月 3 日)實作演練

時間	課程主題	備註
0930-0950	報到	
0950-1000	開幕式	

1000-1200	分組及登山計劃書	
1200-1300	午餐/休息	大會提供
1300-1500	糧食規劃與準備	
1500-1600	裝備、糧食及個人物品打包	

## B、主題二：戶外領導野外實作課程

行前課程：9月3日下午16:00~19:00

野外課程：9月4日至5日宜蘭720林道（暫訂9月4日早上06:50集合）

### 9月3日：行前課程

時間	課程主題	備註
1600-1800	糧食採買及處理	個人、團體
1800-1900	最後檢查及行前討論	

註：行前課程是野外實作必要的先備課程，請要參加野外實作課程的錄取學員，務必到課，並請「攜帶要上山的裝備」前來，以利在現場進行個人裝備檢查、分公物共同負擔團體裝備。

### 9月4日-5日：野外實作（行程設計為準備課程，主辦單位保有修改之權利）

時間	課程主題	關鍵詞與重點	講師
第一天 (9/4)			
上午	地圖判讀、行進管理	行進/團隊/定位/互助	王伯宇、 賴介中、 孫慶文
下午	營地課程與 LNT	生火/選地/搭帳/夜間 保暖	王伯宇、 賴介中、 孫慶文
晚上	野外炊事與破冰	炊事/彼此認識	小隊時間
第二天 (9/5)			
上午	緊急避難與獨處體驗	迫降/急迫露宿/獨處	王伯宇、 賴介中、 孫慶文
下午	叢林穿越、迷途處理	讀圖定位/找路砍路	王伯宇、 賴介中、 孫慶文
傍晚	返回臺北	靜心/反思	各參與人員

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. 原則上於9月4日清晨由臺北出發，9月5日下午17:30前下抵登山口，歸還公共裝備。（預計回到臺北時間應為20:30以前。）

3. 戶外課程高度重視**團隊合作**，而**自律、責任**是團隊的基礎，態度重於一切。

#### 研習課程講師與教練：

王伯宇（國立臺灣體育運動大學休閒運動學系副教授）

賴介中（中華民國 523 登山隊會嚮導及領隊）

孫慶文（文化大學大眾傳播學系副教授、中華民國 523 登山隊會嚮導及領隊）

#### 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。本研習旨在培育大專登山社團幹部與大專生戶外領導素養。我們召喚的學員是**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：熱愛山林、對自己有責任感、對社團有使命感、樂於擔任幹部、喜歡帶學弟妹成長、刻苦耐勞、熱衷教育傳承、願意擔任教育服務志工等。

(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2天1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**113年8月4日（星期日）23：59**截止。

(二)報名方式：請至下列網址填寫詳細報名資料。

**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/nKg7TeGAed8znSFN7>

(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)。欲報名 B 戶外實作課程者，必須參加 A 課程。

(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)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. 若經以上排序後序位相同，則依報名先後順序錄取。
3. 為讓各校皆有參與機會，同校以最多 3 名錄取為限，如有多餘名額再開放同校第 4 名以上參與並以各校平均錄取為原則。

(五)錄取名額與通知：(未錄取者恕不個別通知)

1. A (主題一)：正取 30 名、備取 6 名。
2. B (主題二)：錄取正取 24 人、備取 6 名。
3. 課程正取、備取名單將於 113 年 8 月 6 日下午 17:30 前公布於「[山野教育推廣園地](#)」FB 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)。
4. 若戶外課備取者於 113 年 8 月 12 日 15:00 前尚未接獲遞補通知，則代表未遞補成功，請毋須等待，可逕自安排其他活動。

(六)健康調查：報名野外實作課程經審查錄取者，必須填寫健康調查表。

(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，包含講師、工作人力、場租、交通、裝備耗損、公糧等等，若以成本預算來精算後應收費的金額，每位參加者應付金額約為新台幣 20,000~32,000 元之間；但本研習課程必須感謝諸位的學費，是由教育部體育署專案計畫經費支應，請參加者珍惜機會，投資自己的本職學能，並將所學的戶外領導知能素養，未來務必秉持**熱情與服務**精神，回饋給自己學校的社團、相關社群或社會。
2. 本研習不收取保證金。但基於「**自律、誠信、負責**」的領導素養，報名錄取後若因故無法出席，請立即主動告知取消以便後續行政作業。
3. 研習學員自費負擔部分：
  - 1) 學生由學校或住宿地到報到地點之交通費用，由學員自理。
  - 2) **9/3 個人住宿，由學員自理。**
  - 3) 課程中行動糧與部分早午餐需自備(行前通知書內告知)。

(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)午餐由本單位提供；B (主題二)活動必須炊煮的餐食，由本

單位提供經費採買。另外，野外實作學員於 9/5 課程解散後的晚餐請自理，並應自行預備好野外實作課程的 9/4~9/5 兩日份行動糧及飲水。

(九)聯絡人：臺體大 山野教育推廣團隊 (04)22213108 分機 3422

電子郵件：[mtedu2024@gm.ntus.edu.tw](mailto:mtedu2024@gm.ntus.edu.tw)

臉書粉專：[山野教育推廣園地](#)

#### 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 9 月 4 日及 5 日之午餐及行動糧。
- (三)此次二天一夜戶外課程研習糧食於行前課程中參與者討論分工，並會一同前往採購，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、公路坍方等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，或未確實做好課前、課中的防疫自主健康管理，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)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；必需可承受 10 度溫度之睡覺，但請依當時天氣與個人需求微調	
睡墊	隔夜露營所需隔絕地氣；充氣、錫箔或泡棉睡墊均可(瑜珈墊太重，不建議攜帶)	
大背包	建議大小：60 以上公升，視個人裝備大小而定，請預留分擔公裝的空間	
背包罩	下雨時可以將前述背包罩住	
小背包	攻頂用，約 25 公升上下，有背包罩更佳。	
防水袋	套在背包內，作為內層防水用，可使用大型垃圾袋替代	
頭燈	夜間照管用，在五金賣場或登山用品店均有販售，建議亮度 100 流明以上的 LED 為佳，記得攜帶適合的電池。	
備用電池	頭燈的備用電池一組	
鞋子	建議以登山鞋為佳，鞋底紋路深的雨鞋亦可(需搭配鞋墊)	
雨衣、褲	兩截式雨衣褲，嚴禁輕便雨衣或斗篷式雨衣。	
登山服裝	快乾之長袖、長褲。	
襪子	嚴禁棉質，登山專用毛襪為佳。	
保暖衣物/毛帽	夏夜山區仍寒涼；羽絨衣或一般刷毛布料(pile)衣服、毛帽。行進間也建議準備一頂帽子或頭巾，以便頭部保暖。	
備用衣褲 1 套	萬一濕掉時得以更換；快乾之上衣、長褲。〔內衣褲、襪子視個人需求〕（但隔天早上開始活動還是換上濕的衣物，以免隔天再濕就沒有乾的衣物可換，會有失溫的風險）	
餐具	1.鋼杯或不易破的碗，容量建議 400ml 以上 2.筷子或湯匙	
水壺 (個人飲水)	耐熱塑膠或金屬為佳，可攜帶不只一個，總容量需至少 1500ml 以上。	
打火機	炊事用，一般滾石式即可。	
個人糧食	1.9/4、9/5 午餐 2.個人行進糧(行進時補充熱量用)	個人糧食
個人證件	身分證/健保卡	個人證件
垃圾袋	2 個，裝團體垃圾。	垃圾袋
夾鏈袋	建議 3 個	夾鏈袋

刀具	瑞士刀、多功能刀	刀具
----	----------	----

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
遮陽帽	可遮陽、遮風或擋毛毛雨，寬緣帽子尤佳	
防曬用品	山上建議使用物理防曬，如圓盤帽、袖套、太陽眼鏡。	
其他個人用品	衛生紙、頭巾、耳塞等.....	
輕便拖鞋	紮營後舒適用途，愈輕愈好。	
個人藥品	團隊準備醫藥包，個人特殊藥品請自行攜帶，如暈車藥等	
筆記本、筆	可記錄課程內容與行程供未來辦理登山活動參考	
登山杖	膝蓋有舊傷或需保養者建議攜帶兩支	

三、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)

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
擋風板	炊事用（視需求）
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、砧板
天幕/帳篷	數量依照小隊人數而定

註1：醫藥包由主辦單位準備，提供外傷用藥。

※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。