

2019 各級學校面山面海大會師 計畫書



計畫期程	2019 年 9 月 1 日~10 月 2 日
計畫摘要表	九月份參加學校報名及自主加強體能訓練(行前說明會:行程與健行安全宣導) 9/10 行前說明會,若人數限制則可安排兩場。說明項目:1.行程規劃 2.體適能 作息安排鍛鍊之需要 3.個人裝備 4. 保險單內容
	十月二日(周三) 各級學校面山面海大會師(行程請參照路線規劃圖)
計畫名稱	2019 各級學校面山面海大會師
理念目的	2018 年舉辦台灣首屆各級學校面山大會師，今年 2019 年擴大舉辦面山面海大會師。藉由會師及活動、學生親近自然山水，培養獨立思考及正確面山態度，向自然大地學習。旨在培養學生獨立自主、多元接納、團隊合作、同理心及社會服務之多元素養。期待透過親近山林大會師活動，喚起自然環保意識，提升學子戶外活動安全參與實作經驗，成為快樂的大地之子。
山野教育 課程規劃	<p>(一) 課程/活動起源</p> <p>全民有責任了解與保護台灣三個高山型國家公園特有之自然與文化景觀，教育需輔導學生踏足自然生態的兼備技能與常識，和教育宣導認識野生動物及重要的文化資產之古生態之史蹟與居民的關係，因此，藉由會師活動與環境的互動，讓失去山林的孩子，培植獨立思考及貼近面山態度之體認與學習 People in Nature，增進國人健康 Healthy Park Healthy People 更有實質效益以培養國民情操。當然教育有義務與承擔來積極推動學子面山、親山、近山。</p> <p>舉辦目的在於踏起健步勇敢親近山林，大會師活動將引起其他各級學校的關注，引起家庭的親子互動，影響學生生活領域及提升戶外活動安全的風險評估準備的能力，近程可離開舒適圈的範圍，遠程可規劃可擴充國際視野。</p>

	<p>(二) 課程願景與課程/活動目的</p> <p>為促進政府與國人以實際活動響應【面山面海教育齊步走。國家大發展往山海看】。開始實體行動以帶動城市居民,有正確的態度接近山林環境,有積極的準備以維護身體及心理的健康需要。</p>
	<p>(三) 課程 / 活動特色</p> <p>【交通安排/健行路線規劃】</p> <p>◆ P01 台北 – 陽明山國家公園-七星山</p> <p>出發點</p> <p>A.小油坑登山口 / B.冷水坑登山口</p> <p>路線</p> <p>小油坑遊客服務站→(1.8K, 70 分鐘)→七星山主峰→(0.3K, 10 分鐘)→七星東峰→(1.1K, 30 分鐘)→七星公園→(1.8K, 40 分鐘)→冷水坑登山口(腳程 3.5 小時)</p> <p>會師地點: 七星山頂</p> <p>◆ P02 台北 – 大屯山-面天池</p> <p>出發點 二子坪登山口/清天宮 路口/ 興福寮古道登山口</p> <p>路線</p> <p>A.面山第一路線: 二子坪 →面天山→向天池→ 二子坪 路程: 4.4 Km 腳程: 2 小時</p> <p>B.面山第二路線: 清天宮 →向天池 →向天山→ 面天山 → 向天山→清天宮 路程: 6.2 km 腳程: 3 小時</p> <p>C. 面山第三路線: 興福寮古道 →向天池→向天山 →面天山 →向天山→興福寮 →石梯嶺→金包里城門→ 擎天崗 路程: 6.4 km 腳程: 3.1 小時</p> <p>會師地點: 向天池</p> <p>(山野站點) 台北市消防局設置: 119 視訊求援 APP (手機運用)</p> <p>(各校 9:30 至登山口 / 15:30 離開陽明山)</p> <p>(地圖請參考)</p>

【MAP】 陽明山國家公園-七星山



【MAP】 大屯山-面天池



大屯山 - 面天山步道 分三路線 在向天池 會師

第一路: 二子坪> 面天山>>[向天池]
>原路返回天池

第二路: [清天宮]起登> 沿石階上坡>[向天池]
> 向天山>面天山> 原路返回

第三路: 走[興福寮古道]> 下[興福寮] 宮->[向天池]>面天山> 原路返回 >

(四) 緊急醫療救護流程 SOP 規劃

在健行區域附近有消防分隊可待命隨時需求,於 15 分鐘內可執行救援。
每隊,定時報點及清點人數 體能不適及受傷者,即時通報指揮中心,隨行至公園後送。

責任分工：

總領隊：各分隊領隊嚮導之領導指揮，統一對外發言及臨時事件決策。

聯絡人：聯繫各分路掌握各分路狀況並適時回報總領隊。

分路領隊：各分路嚮導分工指派，並適時與聯絡人回報隊伍情況。

嚮導：協助引導參加活動師生的行進，並適時注意隊伍行進速度及師生的反應。

無線電頻率與使用說明

使用頻率

備用頻率 1	144.430
備用頻率 2	144.130
備用頻率 3	144.530

- 1.請各位領隊、嚮導自備無線電，如無法自備者請於活動前一週通知協會代為準備，借用協會無線電夥伴請於活動結束時於擎天崗會場歸還無線電。
- 2.按下發話鍵後一秒鐘後，開始說話，發話內容為：OO 分路呼叫聯絡人，聽到請回答，over。
- 3.回覆內容：聯絡人回覆 OO 分路呼，請問有什麼事情嗎？over。
- 4.如頻道過多人使用，請由聯絡人統一更換到備用頻道。
- 5.如遇到緊急事故要插話，請發話內容為：間隔間隔，此時大家請勿發話，等待緊急事故的說明。
- 6.各隊伍出發、行進位置、特殊事件皆由各分路領隊聯繫聯絡人，由聯絡人紀錄並報告總領隊活動現況。
- 7.各分路領隊、嚮導間互相聯繫請於台號前加分路名稱：OO 分路嚮導呼叫 OO 分路領隊，聽到請回答，over。

工作重點提醒

1. 安全為最高原則，隊伍中有老師與學生帶領的方式與應對的方視需要隨時調整。
2. 團隊合作是活動成功最佳的方法，包括學生間、師生間、嚮導與所有參與者的合作。
3. 確認沒有任何學生、師長落單。
4. 全隊走在一起，並且正領隊的位置是在隊伍的第一個為主，不能在最後面。
5. 報到時協助各隊師長集合、點名，上山後主導集合、點名。
6. 協助學生調整登山杖及使用方法、走路方法、穿脫衣物、保暖，(請注意身體的接觸與言語的說明字眼)。
7. 嚮導不留任何聯絡方式給學生(包括即使通訊軟體，如果是學生主動找尋

	<p>您的相關聯繫方式也請勿加入學生為好友。</p> <p>8. 嚮導不聽音樂、不說髒話。</p> <p>9. 行進速度不宜過快（行進時需要全程陪同學生，如有落單請一同等待到其他人支援，如有必要拆隊請先聯繫各分路領隊。）</p> <p>10. 無線電的回報，請勿討論學生的狀況、品性，以免造成老師聽到覺得不舒服。</p> <p>11. 補充水份的重要性（基本上每日需喝完2-3 公升的 水量），休息記得提醒學生喝水與補充營養。</p> <p>12. 領隊請於各集結點(例:冷水坑等停車場)到達或出發前提醒學校老師清點師生人數。</p>
	<p>(五) 山野課程與教學活動設計</p> <p>山區活動需體適能運動自我作息，以訓練肌耐力。預防山難之良方之一。</p> <p>鼓勵各校推動：一週五天每日晨間在運動場上慢跑至少 800 公尺或以上。</p> <p>登山安全知識宣導，教師可運用登山健行手冊多舉辦親職講座及研習。</p> <p>健行安全手冊(教材)列於附件 A</p> <p>山野學習站點包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> 一 攜帶型加壓袋操作 二 繩索溪流橫渡之說明操作 三 溪流救援(拋繩 拋竹竿 等運用) 四 緊急避難所(搭外帳) 五 迷途自救(山區求生袋運用說明) 六 登山裝備 七 樹攀 (繩結 簡易緊急吊帶) 八 緊急救護 (CPR 緊急包紮) 九 定位定向 119 視訊求救 手機 APP 之運用 十 有毒與無毒職務之分辨

山野學習站點說明：

一、攜帶型加壓袋操作說明

如何使用高壓氧袋以發揮作用減緩高山症症狀。



二、繩索溪流橫渡之說明操作

因溪流水勢地形的阻礙，必須橫渡溪流。若繩索長度足夠，可在橫渡之直角處架設另一確保繩，再用人員連接主繩以確保橫渡過河者的安全。

三、溪流救援(拋繩、拋竹竿等運用)

簡易水上救生拋繩袋製作及操作。你知道隨手可見的保特瓶、塑膠袋、保麗龍、繩索等物品，能夠搖身一變成為緊急救生的浮具及拋繩筒，包含吊帶的穿著教學。

四、外帳搭設之介紹

如何使用外帳、天幕、雨布、防水布，甚至是雨衣外套，製作簡易遮蔽小屋。能夠遮風、避雨、防曬以及保暖，依據裝備、材料、地形、周邊可用資源，而搭設多種的外帳形式。

五、迷途訊號之識別製作

1.當自覺迷路時，於主路徑標示繫綁識別信號和布條。

2、白天可以製做狼煙聲響求救，或於平台等空曠處，以白色易與樹林區分顏色的裝備衣褲，製做約 1 至 2 公尺長寬十字型的明顯求救布條，並以石頭壓住，夜間則以頭燈發出閃燈訊號，皆利於空中和高位點搜索人員的辨識。3、若須離開原處至附近找掩蔽或尋路，可於進出入處折枝架木、堆石、留紙條，告知藏匿和行進的方位。

六、登山活動必帶救命寶之介紹展示

1.背包 2.防水雨衣褲 3.保暖衣物 4.頭燈 5.急救包 6.打火機 7.低音哨
8.行動糧 9.飲用水 10.手機、無線電機。

	<p>七、 樹攀 (繩結 簡易緊急吊帶)</p> <p>八、 緊急救護 (CPR 緊急包紮)</p>  <p>九、 定位定向 手機 APP 之運用</p> <p>十、 有毒與無毒植物之分辨</p>
<p>山野教育推廣 計畫</p>	<p>報名日期:即日起至 108 年 9 月 20 日止</p> <p>報名方式: 各校請逕至網站 http://twnmouedu.wix.com/-twnmountain(社團法人台灣登山教育推展協會)進行報名</p> <p>聯繫電子信箱 : twnmouedu@gmail.com</p> <p>聯繫電話 : 02-28761862</p> <p>面山面海 : https://www.facebook.com/twn.mountain/ 協會網站 : http://twnmouedu.wix.com/-twnmountain</p> <p>網路資訊:</p> <p>面山面海教育與救難機制臉書 : https://www.facebook.com/twn.mountain/</p> <p>2019 論壇臉書活動頁面 : https://www.facebook.com/events/1595116830623484/</p>
<p>效益評估</p>	<p>質化指標 :</p> <p>以提升大眾面對大山環境存在的冒險風險。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 孰悉山區環境。 2. 協助各級學校多元學習管道與體驗大自然教室的原力激發。 3. 強化海域緊急救護之知識與運用。

4. 學習會用緊急求生裝備，包括 PLB.inReach.CH16 及無線電學基本知識及使用。
5. 提升戶外活動的技能，激發獨立思考的能力及增長自信心。
6. 擴大視野，省思生命的價值與生活目標。
7. 鼓勵師生推動跨領域、跨系、跨校資源的戶外教學整合領域課程。
8. 與環境的互動，培植獨立思考及貼近體悟具備正確態度之體認更有實質效益以培養國民情操。
9. 激勵教師在教學方法及課程內容中因體實而融入新成分。

(二)量化指標：

- 1.各縣市各級學校參與。
- 2.統計舉辦的會師活動的問卷調查的各項滿意度指標。
- 3.會師後參訪各級學校。藉由課程與利用空間之效益，逐步擴展多樣體驗活動，結合環境教育與探險訓練，落實戶外探索體育水域教學場域基地，提高教學及教學環境品質。
- 4.體適能、技能、服務、接納與多元、社會與環境責任、體驗式學習、人格養成、同理心與服務，激勵青少年自我 認知堅韌耐力、團隊合作、領導能力、責任感、社會責任等課程之核心價值。

提案單位



Teaching, Wisdom, Nature 社團法人台灣登山教育推展協會

提案日期：中華民國 108 年 8 月 12 日

附件 A：(爬山健行安全手冊 共十九頁)