

# 臺北市立第一女子高級中學戶外教育計畫

## 研發優質戶外教育課程及實踐之

### 「2024 北一女中戶外領導力x能高越嶺成長之旅」課程計畫

#### 一、依據

本計畫依教育部112年8月2日臺教國署高字第1120103542A號函核定之「教育部國民族學前教育署補助高級中等學校辦理戶外教育計畫」辦理。

#### 二、說明

此次舉辦「2024 北一女中戶外領導力x能高越嶺成長之旅」的主要目的是為了提供學生一個獨特且深刻的戶外學習體驗。此活動不僅鼓勵學生走出舒適區，亦鼓勵學生挑戰自己的身體極限，克服對未知的恐懼，並從中建立自信。通過攀登能高越嶺步道，學生將學會觀察、適應、保護自己的身體，同時培養面對挑戰和調整目標的重要技能。

在「2024 北一女中戶外領導力x能高越嶺成長之旅」中，學生將參與一次難忘的徒步旅行，穿越令人驚嘆的自然環境，探索台灣最具魅力的登山路線之一。我們將引領學生遠離城市的喧囂，走進大自然的懷抱，體驗到身臨其境的冒險感受。學生將學會基礎戶外生活能力、基礎友善環境作為(Leave No Trace)、自我覺察、領導與人際互動，同時也享受到壯觀的風景和無價的感受。

此活動希望能帶給學生多面向的收穫。首先，學生將更能領會愛護自然環境的意義，並理解生態永續發展的重要性。其次，學生將鍛鍊身體力量、耐力與自信，並學會面對多變的環境，克服不同類型的挑戰。此外，此營隊將幫助學生拓展視野，培養自發、自律的良好品格，且更能深度進行自我覺知。最重要的是，此活動將成為學生難忘而珍貴的回憶，激發其未來不斷勇於嘗試、挑戰自我的冒險精神。我們相信，「2024 北一女中戶外領導力x能高越嶺成長之旅」將是一個讓學生成長、體驗與茁壯的難忘旅程，這段經驗所帶來的價值遠遠超越登上山頂的高度。

#### 三、課程目標

##### 1. 基礎戶外生活能力(Basic Outdoor Skill)：

學習足部照護、登山鞋穿著、登山杖使用、爐具使用、背帶調整、地圖判讀、基礎

指北針使用、緊急避難、十項基本裝備...等能夠在野外實際應用之技能, 學習自我照護的能力, 並讓自己可以更舒適的在野外生活。

2. 基礎友善環境作為(Leave No Trace, LNT) :

實際演練 LNT 在野外的作為, 可以了解更多如何友善自然生態的具體行動。

3. 自我覺察(Self-awareness) :

由引導員帶領成員反思每天的感想與學習, 以強調此時此地的精神, 鼓勵成員自我坦露, 以促成高度自我表達與自我覺察, 並從中學習更佳的人際互動技巧、問題解決策略等。

4. 領導與人際互動(Leadership & Human Skill) :

透過 LOD(leader of the day) 課程, 有機會實際在野外擔任「當日領導者」, 學習、了解自己與他們的互動模式, 培養個人的責任感與了解事情的輕重緩急, 進而協助提升團隊的合作與協調。

#### 四、課程計畫

日期	時間	課程主題	課程內容
2023年11月19日 至 2024年1月20日	每週兩次 自由安排	體能自主訓練	1. 11月份: 每次30分鐘 2. 12月份: 每次45分鐘 3. 1月份: 每次60分鐘
2023年12月14日	16:30~18:00	裝備介紹	1. 十樣必備 2. 基本裝備概覽 3. 個人裝備需求
2023年12月29日	16:30~18:00	團體動能	1. 破冰活動 2. 團體動能 3. 共創星河
2024年1月23日	17:30~20:30	無痕山林	1. 無痕山林的理念 2. 無痕山林的實踐
		糧食規劃	1. 戶外飲食基本知識 2. 糧食製備和烹飪技巧 3. 飲食計劃和營養評估

		裝備發放與檢查	1. 裝備領取 2. 裝備檢查和調整
		體能測驗	需全程雙腳不落地慢跑 60 分鐘。
2024年1月31日 至 2024年2月2日	三天兩夜	能高越嶺 戶外實作	1. 基礎戶外生活能力 2. LOD領導力實作 3. 廚房炊煮 4. 每日引導與反思 5. 認識地理環境 6. 認識當地文化 7. 山的禮物
	待定	分享會	團員們需自行組織辦理分 享會，分享在山上的個人 經驗、挑戰、成功和教訓。 每位學生可以討論他們在 上山過程中學到的東西， 以及他們的感想和觀察。

## 五、招生對象及名額

1. 北一女中在學學生，16 人為限
2. 適合對象：

我們鼓勵有興趣的學生參加，但請注意，這是一個具有挑戰性的活動，參加者需要具備適當的體能和健康狀態。我們將提供培訓和指導，以確保參加者的安全和享受登山經驗。如果你有符合下述的條件，或者對於還不符合的條件也渴望有所成長，那歡迎加入我們的營隊，一同探索高山上的奇妙世界！

- (1) 對戶外冒險充滿熱情：

我們尋找那些渴望挑戰自己，並願意在高山環境中嘗試新事物的學生。

- (2) 充沛體力和健康：

登山需要良好的體力和健康狀態。參加者應該具備足夠的體力，能夠應對長時間的步行和高山環境。我們將在上山前進行體能評估，以確保每位參加者的安全。

- (3) 團隊合作和領導潛力：

在這個營隊中，我們鼓勵學生參與團隊合作和領導機會。如果你有合作的精神，並且希望在團隊中扮演不同的角色，這將是一個絕佳的機會。

(4) 學習和成長意識：

我們期望參加者對於學習和個人成長有高度的意識。登山活動不僅是體力的考驗，還是對自己能力和極限的探索。

(5) 無痕山林意識：

我們期望參加者能夠遵守無痕山林原則，在親近山林時，能落實保護自然環境。

3. 超額錄取比序：

(1) 修習過本計畫辦理的戶外教育多元選修課程優先

(2) 高三學生優先

(3) 體能自主訓練的積極程度

## 六、報名方式

1. 本營隊一律採線上報名，報名表單：<https://forms.gle/Fo8dbZVkJmH2HYJZg6>
2. 本活動報名期限，自即日起至 112 年 11 月 17 日(星期五)止，並以比序排定錄取名單。
3. 第一梯次錄取名單於 112 年 11 月 20 日(星期一)以電子郵件通知學生，敬請留意信箱，並且會邀請正取學生加入 Line 群組，以利即時發布訊息及說明活動細節。
4. 若需使用超額比序的第 (3) 條，則將在 12 月中依照體能自主訓練的積極程度確認第二梯次錄取名單。

## 七、活動費用與地點

1. 活動費用：

本計畫營隊已獲得「教育部國民族學前教育署補助高級中等學校辦理戶外教育計畫」之經費挹注，每位參加營隊的學生僅需自付 3000 元，惟食材費並未包含在活動費用中。學生將有機會自由安排食材，此亦為團隊合作和烹飪技能的學習機會。3000 元費用包括以下項目，多退少補。

(1) 專業指導員費用：營隊期間，除北一女中戶外教育團隊教師之外，亦有經驗豐富的專業指導員帶領，提供專業的導覽和指導。

(2) 山屋住宿費：住宿地點位於天池山莊，以確保參加者在山上有一個安全、乾淨、溫馨的住宿環境。

(3) 設備租借費：我們將代為租借所需的公共登山設備和裝備，讓參加者可以在山上安全並舒適地移動。

(4) 保險費：我們將提供全面的保險覆蓋，以確保參加者在營隊期間的安全。

(5) 雜費：包括營隊期間的瓦斯費、頭燈電池等雜項費用。

2. 活動地點：

#### (1) 能高越嶺道

又稱能高越道路，常簡稱為能高越，是臺灣一條從能高山北側東西越嶺中央山脈的歷史古道，原是賽德克族與太魯閣族行獵、貿易與遷徙的路徑，在日治時期被修建成正式道路。日治時1917–1918年所開鑿由奇萊裡山（聯帶山）南坡越嶺的舊道稱為能高越橫斷道路，舊道東段以頭尾兩端的地名又稱為初音奇萊橫斷道路，1925年舊道東段因越嶺點海拔過高，更改成大致為現今由能高埡口越嶺的路線，為與舊道區別，改線後稱為能高越警備道路，現常被俗稱為能高越嶺古道。

#### (2) 天池山莊

天池山莊位於能高北峰西側的山坳避風處，轄屬林業署濁水溪事業區第27林班，行政區域位南投縣仁愛鄉精英村，海拔2,860公尺，幾經祝融與改建，目前依稀可見舊時駐在所建築的屋基遺址。由能高越嶺道及周遭群山組成的登山路線系統，在臺灣登山界占有相當重要的地位。

能高駐在所是天池山莊的前身，建於西元1918年9月，因為道路維修與遞送郵件的需求而設，是一棟外觀雅緻、設施齊全的檜木造日式建築，日治時期稱之為「能高檜木御殿」。當時日人在此配置警力，執行駐在所任務，並接待當時為了政治、軍事目的密集視察本區的高階將領。於1930年（昭和5年）在泰雅族，賽德克族所發動的霧社事件中遭到焚毀。霧社事件之後，日人於西元1931年重建檜木屋舍於原址，形制與尾上駐在所（雲海保線所）相同。民國後，因應台電東西向輸電線路需求，沿用為天池保線所，直到民國75年焚毀前一直是登山者最稱道的高山豪華住所。

#### (3) 南華山

南華山（德路固語：Dgiyaq Gnnu，意為「小水池之山」），亦稱能高主山北峰、能高北峰，是台灣中央山脈北段主脊上著名高山奇萊山南側的高峰，最高峰標高3,198公尺，其南側約260公尺處的山肩設有三等三角點編號5942，標高3,184公尺，百岳排名第76、八瘦之一，位於花蓮縣秀林鄉銅門村與南投縣仁愛鄉都達村之間。南華山雖又稱為能高北峰，但在地形學中與奇萊山屬於同一山塊，而與能高山被能高埡口所分隔屬不同山塊。能高越嶺道在南華山南南西方約1.5公里與能高山的鞍部能高埡口越嶺中央山脈主脊。南華山附近北邊接連奇萊南峰、南邊接連能高山等山。

#### (4) 奇萊南峰

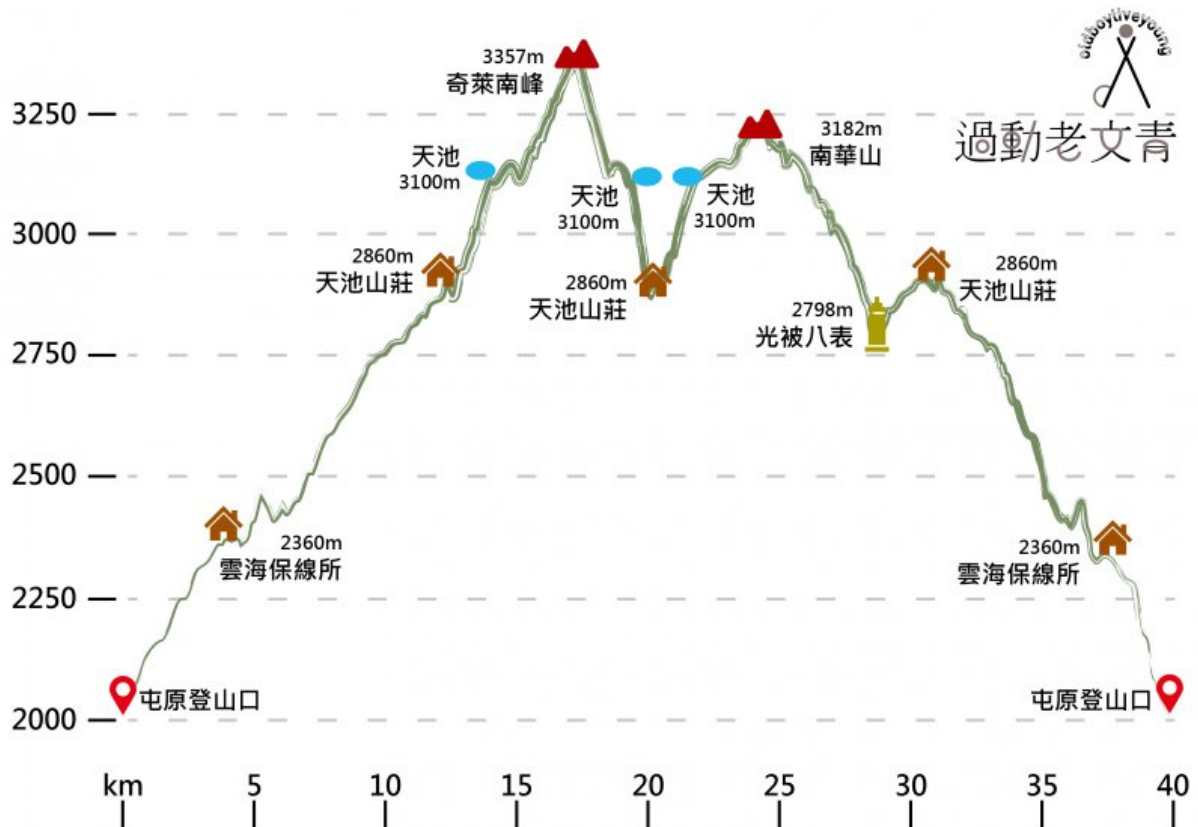
奇萊南峰為台灣中央山脈北段知名高山奇萊山南側的高峰，標高3,358公尺，設有二等三角點編號1469、二等衛星點M469，台灣百岳排名第41，山體崇闊寬廣，名列「十崇」之一，位於南投縣仁愛鄉都達村，為太魯閣國家公園的西南邊界山。

#### (5) 光被八表

為了紀念臺灣東西輸電之創舉，先總統蔣公親題的界碑「光被八表、利溥民

生」的巨大石碑矗立在花蓮與南投的縣界上，因意義非凡而氣勢萬千。向著台灣東側的「光被八表」，象徵著電力傳遞如同從太平洋的朝陽，晨曦灑落傳遞著萬丈光芒；入夜之後西部平原的燈火通透著天空，隱隱映照著西側的「利溥民生」，正是感念光明被帶至八方地表，便利了城市發展，奠定了文明生活的基礎。

相關地點參考圖，取自健行筆記的過動老文青



## 八、注意事項

參加此營隊是一個充實和具挑戰的體驗，為確保每位參加者的安全和活動進行，請務必仔細閱讀以下注意事項：

### 1. 決定上山權限：

我們重視每個人的安全和舒適，因此保留在營隊期間決定是否上山的裁量權。這是為了確保參加者的安全，並考慮到山區天氣和其他潛在風險因素。我們將密切關注當地氣象和其他相關情況，以確保最佳的決策。

### 2. 退款政策：

如果有不得不臨時退出營隊的理由，退款金額將視當時的情況而定。我們將根據退

出的時間和原因，提供合理的退款安排。請注意，如果你已經支付的費用已用於預訂設備或其他營隊費用，則這些費用可能無法退回。

3. 全勤證書：

我們將頒發全勤證書給唯有全程參與課程的學生。這是對參加者積極參與和充分參加營隊的認可，並且表彰他們的付出和努力。請確保你能參加所有課程，以符合資格獲得全勤證書。

請注意，這些注意事項的目的是確保營隊的順利運作，並維護參加者的安全和權益。我們期待著你的參與，並希望你能享受到這個難忘的戶外冒險之旅！如果你有任何疑問或需要進一步的資訊，請隨時與我們聯繫。

## 九、辦理單位與聯絡方式

1. 主辦單位：臺北市立第一女子高級中學戶外教育團隊

2. 聯絡方式：

(1) 北一女中戶外教育，聯絡信箱 outdoor@gapps.fg.tp.edu.tw

(2) 北一女中賴韻婷教師，聯絡電話 (02)2382-0484 轉 109

(3) 北一女中實驗研究組組長，連絡電話 (02)2382-0484 轉 313

## 十、經費：

1. 由「教育部國民族學前教育署補助高級中等學校辦理戶外教育計畫」預算補助。
2. 由參與人員部分負擔。

十一、本計畫經主辦單位核定後實施，修正時亦同。