

## 「2026 玉山去來：復刻北一女登玉山百年紀念」活動計畫書

一、 依據：本計畫依「教育部國民學前教育署補助高級中等學校辦理戶外教育計畫」辦理戶外領導力的修煉與實踐：2026 玉山去來。

二、 緣起與目標

1926 年 6 月台北第一高等女學校和第二高等女學校學生登上玉山，台灣日真報社寫真班隨行，攝錄其登山過程，報導相關新聞。當時女學生們辛苦登上玉山頂峰，均獲難忘體驗。下山後或舉行市民講座，或是登山慰勞茶話會和發表會，分享經驗，也強調長久處於卑微地位的女性，在社會保守眼光下攀登高山，具突破性發展。拍攝的紀錄片則分別於臺北新公園和萬華龍山寺放映，供民眾觀賞，根據記載，觀看一高女和二高女登頂紀錄片的觀眾高達三萬人。北一女學生自 2019 年起搭配戶外教育課程，多次帶領學生走出教室，登上台灣多座高山。

今年 2026 與 1926 正逢百年，校長與師生復刻百年前的登玉山活動，且因應 12 年國民教育新課綱之實施，為求踏實履踐新課綱之內涵，體現「自發、互助、共好」之精神，北一女中秉持結合戶外教育與學科跨領域的概念，以「登山挑戰-戶外領導力」與「學科跨領域」為主軸，帶領學生走進山林、喜歡戶外環境並能自在地在觀察學習，符合 108 新課綱之精神。本課程主要目的為擴展自主學習之學習視野與場域，而不僅限學校教室作為自主學習空間，除了讓學生學習登山知能與安全風險管理外，鼓勵女生勇於面對體能上的考驗，跨領域課程中將戶外教育結合 Project-Based Learning、認知與非認知能力、跨領域教學、實踐行動、引導反思，自主進行有效學習。

三、 課程地點：玉山國家公園山區

四、 主辦單位：臺北市立第一女子高級中學

五、 參與人員：臺北市立第一女子高級中學校長、老師、高三學生，共 16 名。

六、 課程規劃

(一) 預期目標

復刻百年前的壯舉外，藉由透過戶外活動的生活情境，考驗團隊如何在不熟悉的環境中互助合作解決問題，藉此訓練學生團隊的領導力與決策力。過程中會使用「引導討論技術」(Facilitation skill) 帶領學生進行分享討論 (Debrief) 進而自我察覺與反思，並且利用「經驗學習圈」(Experiential learning cycle) 的學習循環，讓學生沉浸在因體驗而獲得知識的情境中，透過概念化及類比過程將經驗移轉到現實生活情境，以習得核心素養三大面向能力：自主學習、溝通互動與社會參與。課程目標不只要拓展學生的學習邊界，亦希望開闊其生命視野，期待學生能「把全世界當教室，不要把教室當全世界」，走出室內，迎向戶外，實踐終身學習的理念。

(二) 課程流程

1. 體能訓練

(1) 訓練標準 115 年 3 月 30 日（一）起每週跑步三次，每次 40 分鐘。

(2) 訓練內容：登山必備肌力、心肺訓練。

(3) 行前測驗

A. 第一次 115 年 4 月 10 日下午 4 點半，跑步 60 分鐘。

B. 第二次 115 年 5 月 15 日下午 4 點，跑步 90 分鐘(10 公里)。

2. 戶外領導力的修煉與實踐課程

(1) 課程時間：115 年 5 月 26 日至 5 月 28 日三天或 5 月 27~29 日或 5 月 28~30 日三天。

(2) 課程地點：北一女、塔塔加、玉山國家公園地區

(3) 具體行程

日期	行程	住宿點	課程教學
5/26 (5/27) (5/28)	北一女一塔塔加服務中心	塔塔加服務中心	登山杖使用、鞋帶綁法 背包調整、背包上下肩、食物分享、喝水時機 休息步伐、LOD 角色說明 熱傷害/防曬、LNT 教學
5/27 (5/28) (5/29)	塔塔加服務中心-排雲山莊	排雲山莊	足部保養、地圖判讀 333 原則、迷途 STOP 大黑緊急避難、十項必備(隔天輕裝所需)、引導反思
5/28 (5/29) (5/30)	排雲山莊-玉山主峰-塔塔加-北一女中		團隊 Solo 引導反思

(4) 出發依據：主要為中央氣象局、主管機關(含警政署、國家公園及相關管理單位)、公路局 及當地相關單位所發布之相關訊息。若出發前，上述各單位針對活動區域發布 下列訊息其中之一，則進行備案或取消課程。

- A. 出發前連續三日累積雨量達 500 毫米。
- B. 出發前一日發布陸上颱風警報。
- C. 預報出發當日有超大豪雨特報(24 小時累積雨量達 350 毫米以上)。
- D. 主管機關發布停止相關戶外活動訊息。
- E. 公路局發布交通中斷(道路或步道有坍方或受損)，無法進入該區域。
- F. 出發前一日下午 3 時，洽詢活動當地檢查哨或管理之相關單位，若當地氣候不佳或交通中斷。
- G. 若發生上述情況，備案如下：
  - a. 備案一：更改至可行之地點，繼續操作課程。
  - b. 備案二：延期進行課程。
  - c. 備案三：取消課程。

(5) 課程中遇特殊狀況：

- A. 若在課程進行中遭遇惡劣天候、天災、人員意外、重大傷病等，視狀況由領隊 處理方式，並在第一時間聯絡留守人員：
  - a. 停止前進：待在原地，等待狀況解除後繼續前進或撤退。
  - b. 直接撤退：依原路回到登山口(請留守人員聯絡交通車)。
  - c. 直接對外呼救：透過各種方式聯絡支援單位。
- B. 遲歸、無法準時下山：代表隊伍有狀況，由領隊聯絡留守單位支援，並建立直接或可靠的間接通訊，說明情況並確認後續行程。若確認無法聯絡隊伍消息，在 2026/05/28 23:00 前不須對外發佈山難消息，超過時間則由留守人員通知相關 單位支援。

(6) 後援計畫 發生任何緊急事件，隊伍領隊應於第一時間通知留守人員，報告最新狀況，由 留守人安排聯繫支援事宜；若領隊與留守人無法取得聯繫，則向下列後援單位 請求支援。 緊急聯絡頻道：手機直撥 112 緊急事故對外無線電聯絡頻道：145.00MHz(國際 SOS 救難頻道)、431.00MHz

### 3. 活動費用

此次活動為戶外登山行程，需專業指導員同行，指導員費用以戶外教育計畫經費支出，其餘費用(交通費、食宿費、裝備費、行政處理費)由同學均分，預估每人 8000 元，多退少補。經報名錄取後需先繳交 5000 元，做為團體共同支出項目費用，後續若因個人因素無法前往，此部分費用將不再退還，報名時請慎重考慮。

七、 報名連結表單：<https://forms.gle/KwqcWKTEom9r3S3X6>

