

# 2019 各級學校面山面海大會師茂林計畫書

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	藉由活動可以讓學生親近自然山水, 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。期待透過親近山林活動, 喚起自然環保意識, 提升學子戶外活動安全, 培育促進觀光發展。
	<b>(一) 山野課程與教學活動設計</b>  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。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。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。  健行安全手冊(教材)列於附件 A  山野學習站點包括: 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。

### 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 手機 APP 之運用

### 十、有毒與無毒植物之分辨

報名日期:即日起至 2019 年 9/20 日止

報名方式:

由各教育局處發布公告為準或各個學校向主辦單位接洽(社團法人台灣登山教育推展協會)

報名費用: 免費報名 ( 有投保場域活動保險)

電子信箱: [twnmouedu@gmail.com](mailto:twnmouedu@gmail.com)

聯繫電話: 02-28761862

面山面海: <https://www.facebook.com/twn.mountain/>

協會網站: <http://twnmouedu.wix.com/-twnmountain>

網路資訊:

面山面海教育與救難機制臉書: <https://www.facebook.com/twn.mountain/>

2019 論壇臉書活動頁面 : <https://www.facebook.com/events/1595116830623484/>

**2019 活動訊息網址:** <https://2019twn.pse.is/mouedu>

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 19 日

負責人: 社團法人台灣登山教育推展協會 理事長 張俊卿

身分證字號: A100364902 總策劃人: 博歲媽媽 (杜麗芳女士)