



---

# 臺中市立新社高中

---

112 學年度高優戶外教育前導計畫暨大手牽小手計畫

探索新識力進階課程兩天一夜領導人才培訓登山課程手冊

組別：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

班級：\_\_\_\_\_

活動日期：113 年 6 月 7 日、6 月 8 日

# 112學年度高優戶外教育前導計畫暨大手牽小手計畫-- 探索新識力進階課程兩天一夜領導人才培訓登山課程

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 目錄                        | 1  |
| 課程表                       | 2  |
| 第一天唐麻丹登山課程行前說明            | 3  |
| 自我檢視表                     | 4  |
| 小組分工搭帳、炊事、架設攀樹系統分工表       | 5  |
| 第二天修平科大高空探索課程-- 高空探索課程學習單 | 6  |
| 附件一、活動參與同意書               | 7  |
| 附件二、身體健康調查表               | 8  |
| 附件三、緊急連絡資訊                | 9  |
| 附件四、緊急事態分工                | 10 |
| 筆記頁                       | 11 |

112學年度高優戶外教育前導計畫暨大手牽小手計畫--  
探索新識力進階課程兩天一夜領導人才培訓登山課程表

| 6/7(五)      |                                    |                            |
|-------------|------------------------------------|----------------------------|
| 時間          | 課程內容                               | 備註                         |
| 7:50-8:00   | 集合                                 | 集合地點:新社高中                  |
| 8:00-9:00   | 前往唐麻丹_松鶴登山口                        | 學員統一搭遊覽車，                  |
| 9:30-10:30  | 健行活動自主式小隊管理（領導力訓練）、地圖判讀            | 講師:王伯宇                     |
| 10:40-12:40 | 唐麻丹自然體驗、登山杖使用、上下背包技巧               | 講師:王伯宇                     |
| 12:40-13:10 | 用餐                                 |                            |
| 13:10-14:40 | 下山技巧、健行運動傷害防護                      | 講師:王伯宇                     |
| 15:00-15:50 | 攀樹課程                               | 講師:宋依頻學生架繩裝備3-5組           |
| 16:00-16:50 | 搭帳課程                               | 講師:宋依頻帳篷9頂                 |
| 17:00-17:50 | 炊事課程                               | 講師:宋依頻炊具5組                 |
| 18:00-21:00 | 各組野外生活技能學習（搭帳、背包打包、廚房管理、糧食分配、炊煮、收拾 | 分組                         |
| 21:00-22:00 | 星空分享時間                             |                            |
| 22:30       | 就寢                                 |                            |
| 6/8(六)      |                                    |                            |
| 時間          | 課程內容                               | 備註                         |
| 8:30-9:00   | 拔營                                 | 早餐時間各組自行處理                 |
| 10:00-11:50 | 搭車前往修平科大                           | 學員統一搭遊覽車，<br>露營裝備A車(小客車)載地 |
| 12:00-13:00 | 午餐時間                               |                            |
| 13:00-14:00 | 破冰活動、高空課程介紹                        | 講師:李子元                     |
| 14:10-15:40 | 小組攀岩、垂降                            | 講師:李子元                     |
| 16:00-17:30 | 空中獨木橋、垂降                           | 講師:李子元                     |
| 17:30-18:00 | 反思回饋、綜合座談                          | 掃QR card                   |

## 第一天唐麻丹登山課程行前說明

一、 活動日期：6月8日(五)

二、 集合時間：07:50~8:00

三、 集合地點：新社高中

●自行前往者請於唐麻丹露營區會合

●住址：台中市和平區博愛里東關路一段松鶴三巷

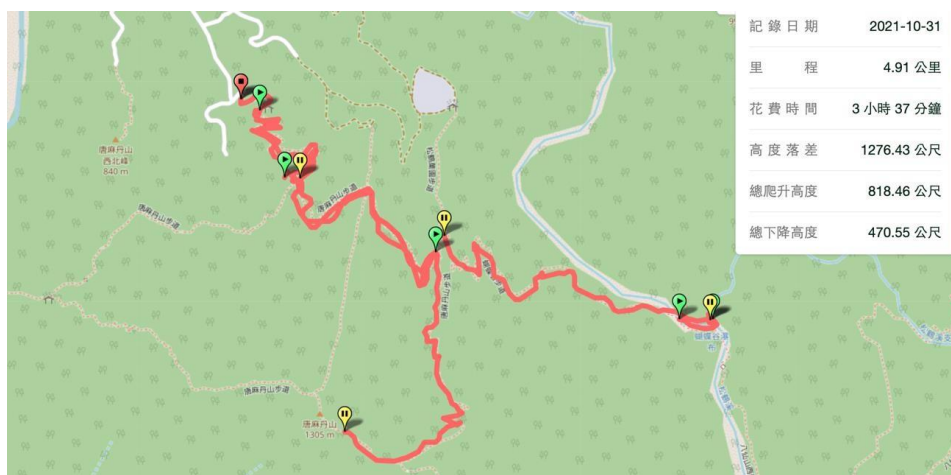
國道 1 或 3 號轉 4 號東行至豐原端，接台 3 省道至東勢，過東勢大橋右轉接台 8 省道往谷關，Google 導航”蝴蝶谷瀑布(步道口)沿著指標”松鶴唐麻丹露營區“走但到了松鶴唐麻丹露營區還要再往上開一點就到了。

|      |                                                                                                                                                                                                    |      |       |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|
| 所在縣市 | 台中市和平區                                                                                                                                                                                             | 里程   | 5.1公里 |
| 步道類型 | 郊山步道                                                                                                                                                                                               | 步道型態 | 環狀    |
| 海拔高度 | 650~1305公尺                                                                                                                                                                                         | 高度落差 | 655公尺 |
| 路面狀況 | 石階、山徑、木馬道、木棧道                                                                                                                                                                                      | 所需時間 | 4 小時  |
| 難易度  | 低-中                                                                                                                                                                                                | 所屬園區 | -     |
| 山系   | -                                                                                                                                                                                                  | 最適季節 | 全年    |
| 申請入山 | 否                                                                                                                                                                                                  | 申請入園 | 否     |
| 附近步道 | 蝶夢八唐(蝴蝶谷上八仙山)、 蝴蝶谷瀑布步道                                                                                                                                                                             |      |       |
| 相關山岳 | 唐麻丹山                                                                                                                                                                                               |      |       |
| 基點   | 唐麻丹山/1305m/三等三角點/編號6409                                                                                                                                                                            |      |       |
| 出發點  | 裡冷登山口                                                                                                                                                                                              |      |       |
| 路線   | 裡冷登山口→(0.9K, 50分鐘)→0.9K涼亭→(0.6K, 35分鐘)→1.5K木樁→(0.8K, 25分鐘)→唐麻丹山三角點→(1.2K, 40分鐘)→蝴蝶谷岔路口→(0.8K, 25分鐘)→松鶴岔路口→(0.8K, 25分鐘)→0.9K涼亭→(0.9K, 40分鐘)→裡冷登山口                                                   |      |       |
| 備註   | <p>1. 可順遊蝴蝶谷瀑布，於步道3.5公里木樁處轉蝴蝶谷步道，單程約1.7公里，原路往返，來回需約1.5小時。建議可先登頂後至此岔路口，再下行至瀑布，以免因一路爬坡導致體力不堪負荷。</p> <p>2. 唐麻丹山傳統上有兩個登山口，一在裡冷部落、一在松鶴部落，裡冷線一路陡上至山頂，松鶴線則多為好走平緩的林道，兩路線間可形成一環狀步道共有多種走法，各人可視體力與時間選擇路線。</p> |      |       |

#### 四、隨身物品：(自我檢視表)

- ☐ 健保卡
- ☐ 水壺 (1.5 公升)
- ☐ 登山鞋或高筒鞋或雨鞋
- ☐ 雨衣 (兩截式或輕便雨衣)
- ☐ 個人藥品
- ☐ 雙肩背包 (30 升左右)
- ☐ 防曬用品 (護唇膏、防曬油)
- ☐ 遮陽帽
- ☐ 行動糧 (隨時補充)
- ☐ 身上服裝：排汗衣、襯衫 (風衣) 運動長褲 (短褲也可)
- ☐ 換洗衣物
- ☐ 小組炊事：卡式爐、瓦斯罐、湯品材料 (晚餐BBQ食材已準備)
- ☐ 個人餐具、睡袋

|      |                                                                                                                                                                            |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 木馬道  | 步道在蝴蝶谷叉路口附近有一段木馬道，這是早年最原始的運材方式，是以枕木橫鋪在山徑上作為軌道，然後將形似雪橇的木馬置於軌道上，兩人一組前拉後推，合力將原木運送至集材區。木馬為一種木橇，大多是利用儲櫛類木材其木理通直的部分作為龍骨，運材人員在作業時為了讓木馬能順利於木馬道上拖曳而行，大多會在路面之枕木與木馬龍骨上塗抹些許桐油或菜油來增加潤滑。 |
| 動物   | 林間不時傳來小啄木、黑枕藍鶯、頭烏線的鳥鳴聲。另外在通往蝴蝶谷步道旁清澈的溪水中可以觀察到台灣間爬岩鰍及台灣鏟頰魚，還會在河畔跳躍的鉛色水鵲以及在溪流活動覓食的小剪尾。                                                                                       |
| 植物   | 步道沿線錯落許多台灣二葉松，此為台灣特有種，葉片兩針一束而得名，廣泛分佈於中央山脈海拔700~3200公尺的山區，其中又以大甲溪沿岸最多。由於含有大量油脂且不易腐化，因此遇到乾燥的天氣時容易引發森林大火。因富含松脂，所以昔日刮取樹幹萃取松樹油，步道兩旁的台灣二葉松樹幹仍留著一條條斜向的刮痕。                         |
| 地形地貌 | 唐麻丹山海拔高度1305公尺，在谷關七雄中排行第七，高度雖然最矮，但由登山口至山頂落差達650公尺，也需要耗費體力的。山頂是谷關七雄中少數幾個展望不錯的三角點，東眺八仙山、馬崙山，西望白毛山、阿冷山，北方則是東卯山及屋我尾山。                                                          |



## 五、 小組分工搭帳、炊事、架設攀樹系統分工表

| 第____小組 成員名單:_____、_____、_____、_____、_____、_____、_____、_____                                                   |                         |      |                                                                    |                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                | 工作                      | 負責人員 | 小組自評                                                               | 老師評分                                                               |
| 1                                                                                                              | 搭帳                      |      | <input type="checkbox"/> 完美<br><input type="checkbox"/> OK<br>文字敘述 | <input type="checkbox"/> 完美<br><input type="checkbox"/> OK<br>文字敘述 |
| 2                                                                                                              | 炊事<br>☆煮飯<br>☆煮湯<br>☆生火 |      | <input type="checkbox"/> 完美<br><input type="checkbox"/> OK<br>文字敘述 | <input type="checkbox"/> 完美<br><input type="checkbox"/> OK<br>文字敘述 |
| 3                                                                                                              | 攀樹架設系統                  |      | <input type="checkbox"/> 完美<br><input type="checkbox"/> OK<br>文字敘述 | <input type="checkbox"/> 完美<br><input type="checkbox"/> OK<br>文字敘述 |
| 4                                                                                                              | 其他                      |      |                                                                    |                                                                    |
| <p>夜間反思時間主題:</p> <p>①LOD運作對你有什麼影響? ②團隊登頂了嗎? 對你及團隊有什麼啟發? ③時間若能倒流, 你想回到什麼時候? 為什麼? ④星空對話時間</p> <p>用文字記錄下來這片刻:</p> |                         |      |                                                                    |                                                                    |

## 第二天6/8(日)修平科大高空探索課程-- 高空探索課程學習單

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 組別：\_\_\_\_\_

1. 高空探索課程中，團隊給你最大的助益在哪？

活動心得與反思

2. 哪一個活動最令你印象深刻，例如攀岩、高空姻緣線、高空獨木橋、過五關、攀繩、其他\_\_\_\_\_

扮演角色：☐攻擊者、☐確保者第\_\_\_\_確保者、☐鉚釘、☐觀察者  
詳述扮演角色的工作，你想到什麼？做了什麼？

3. 此次課程中，你覺得可以如何應用到日常生活、課業表現中？

4. 活動自省與回饋

## 附件一、活動參與同意書

112學年度高優戶外教育前導計畫--探索新識力進階課程兩天一夜領導人才培訓登山課程

### 參加同意書

本人：\_\_\_\_\_（姓名請以正楷書寫）接受臺中市新社高中於唐麻丹登山步道、修平科大進行之戶外教育課程。本人瞭解此次課程採取「自發性選擇挑戰（Challenge by Choice）」的理念，當本人認為不適合從事任何一項活動時，本人有選擇不參與的決定權利，並同時意尊重他人相同的決定。本人同意參與活動過程中，不貶低、漠視或輕視團隊中的任何一位成員，而且，本人也同意支持他人、為了自己或團隊益處給予與接受正面及負面的回饋。

本人已瞭解，本人如有任何生理上的限制、疾病，包括：頭頸部、背部、心臟疾病、最近動過的手術或懷孕等，都需要在身體健康調查表中確實填寫，並有主動告知安全技術人員及活動帶領單位指導員的責任。本人瞭解並接受在參加戶外教育課程時可能帶來的人身及財物風險。本人同意在參加課程的期間，遵照指導員所有的安全指示，並聲明若因未遵照指示及遵照正常操作所帶來的傷害，概與指導員及安全技術人員無關。此外，本人若在活動期間發生意外或導致疾病，本人同意接受野外緊急醫療照顧。

根據上述，本人：\_\_\_\_\_（姓名請以正楷書寫）監護人：\_\_\_\_\_同意參加本次戶外教育課程。

填表日期：    年    月    日

## 附件二、身體健康調查表

112學年度高優戶外教育前導計畫--探索新識力進階課程兩天一夜領導人才培訓登山課程

### 健康調查表

Copyright © 謝智謀All rights reserved

請仔細閱讀以下問題，並在「是」或「否」的空格打勾。回答「是」請加註日期。請特別注意「是」「否」的狀況並非無法參加行程的依據。若主辦單位對您的調查表有任何問題，會再與您聯繫，謝謝。

#### 【第一部份】基本資料

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 性別：☐男 ☐女 年齡：\_\_\_\_\_  
出生日期：\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ 身高：\_\_\_\_\_ 體重：\_\_\_\_\_  
您有健康 / 意外保險 嗎？ ☐否 ☐是，請寫出保險公司的名稱：\_\_\_\_\_  
緊急連絡人姓名/關係：\_\_\_\_\_，緊急連絡人電話：\_\_\_\_\_

#### 【第二部分】醫療紀錄

1. 您有任何身體上的限制或健康問題或是殘疾（暫時或永久）而使您的醫生認為應該限制您參加本次行程嗎？  
☐否 ☐是，請說明\_\_\_\_\_
  2. 請問您有或曾經有…  
☐呼吸的問題、氣喘 ☐腸胃不適 ☐糖尿病 ☐心律不整 ☐神經方面的疾病(如：癲癇) ☐暈眩或昏倒  
☐偏頭痛 ☐心臟病 ☐頻尿、泌尿系統的問題 ☐其他疾病，  
請說明\_\_\_\_\_
  3. 請問您在三年內有過任何受傷：膝蓋、髖部、腳踝、肩膀、手臂、背部受傷（包括扭傷）或手術？☐否  
是 怎麼發生的？發生時間？影響程度？請說明\_\_\_\_\_
  4. 對蟲叮咬或蜜蜂過敏？ ☐否 ☐是，請說明\_\_\_\_\_
  5. 其他過敏問題？ ☐否 ☐是，請說明\_\_\_\_\_
  6. 對任何藥物過敏？☐否 ☐是，請說明\_\_\_\_\_
  7. 曾經中暑或與熱相關的疾病？ ☐否 ☐是\_\_\_\_\_
  8. 您會在行程中攜帶何種處方或非處方用藥？ ☐否 ☐是。請說明\_\_\_\_\_
- ※請注意：在行程中，會攜帶急救包和非處方用藥，但不會攜帶處方用藥。參與者必須瞭解個人有需要時，需自行準備，且在不受外力支援的情況下使用處方用藥。

#### 【第三部分】體能狀況

您經常運動嗎？

| 項 目 | 頻 率 | 持續時間/距離 | 等 級                                                                                                            |
|-----|-----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |     |         | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 入門 <input type="checkbox"/> 中等程度 <input type="checkbox"/> 競賽 |

※我保證以上我所填寫的內容皆為真實，並且清楚描述個人的身體狀況，而無虛偽隱匿之情。

◎請問經過評估後，您認為自己是否可以參加本次的行程？ \_\_\_\_\_☐否 ☐是

參加者簽章：\_\_\_\_\_ 家長簽章：\_\_\_\_\_

填表日期：\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

### 附件三、緊急連絡資訊

#### 1. 醫療資源（最近專業醫療資源處）：

| 名稱          | 電話           | 地點                     |
|-------------|--------------|------------------------|
| 臺中榮民總醫院     | 04 2359 2525 | 40705台中市西屯區台灣大道四段1650號 |
| 澄清綜合醫院 中港院區 | 04 2463 2000 | 407台中市西屯區台灣大道四段966號2樓  |
| 衛生福利部豐原醫院   | 04 2527 1180 | 420台中市豐原區安康路100號       |
| 東勢區農會附設農民醫院 | 04 2577 1919 | 423台中市東勢區豐勢路297號       |

#### 2. 救難系統聯絡

| 名稱                  | 電話                      |
|---------------------|-------------------------|
| 臺灣國際緊急救難協會          | 089-230-277;04-25299153 |
| 中華民國台灣國際搜救協會        | 06-256-1000             |
| 內政部消防署              | 02-23882119             |
| 臺中市政府消防局第一大隊暨豐原消防分隊 | 04-25222300             |
| 熟悉當地人士聯絡方式          | 0935056302              |
| 臺中市政府警察局豐原分局翁子派出所   | 04-25226021             |

#### 3. 無線電頻率：

\* 145.00MHz(國際SOS救難頻道)

\* 警政署、搜救總隊、保安服務電台專用頻率：

求救專用頻率：148.74MHZ 救難專用頻率：148.77MHZ

\* **台中地區**145.540（中縣救協）

145.560（救難）

\* 手機直撥112

## 附件四、緊急事態分工

遇緊急事態時，應在安全、團隊行動前提下，將人員分成三組進行處理。

1. Trauma組：由團隊成員中最有急救能力的人所組成，負責緊急醫療、舒適、穩定傷患(ABCD)

責任：(1)評估情勢：誰受傷？當前的危險是什麼

(2)接近傷者：緊急醫療的地點是否有危險？是否應移動傷患？

A = airway確認或移除障礙以便順利呼吸

B = breathing必要時實施人工呼吸並且持續觀察呼吸情形

C = circulation測量脈搏並在必要時實施心肺復甦術

D = diagnostic exam觀察意識的跡象、脈搏的跳動、脊椎受傷、驚嚇、骨折和輕傷

負責人：宋依頻

2. Transport組：負責計畫救援、疏散程序，讓負責人能監視救援(EF)

責任：

E = evacuation plan負責撤離與搬運傷患團隊的一部份人找出並標記撤退路線，並和Travel組協調。

F = find resources收集撤退和運輸的資源，他們也是「Temperature team」，負責持續支援對傷患體溫的監控，失溫時，提供熱水；體溫過高時，提供冷水。

負責人：施博文

3. Travel組：負責警示、引導外部資源協助傷患(GH)

責任：G=get assistance如果有需要，這個團隊會請求叫護車幫忙從事故現場撤退

H=helicopter usage空中支援緊急醫療撤離

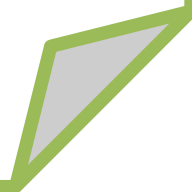
警戒並指揮外部資源，像是額外的醫療協助、撤退援助、外部計畫人員或警員，這可能還包括了行動電話、收音機、位置標示、閃耀的信號或燈光…等等。假如有訊息要送出，要找一組人，紀錄下事故報告摘要。這組人應該至少要三到四人這群人去尋找幫助時應該要能自足的、待在一起並且帶著事故回應工具。這組人也可以負責幫搜救團隊(SAR)在回程的路作標記，並且在等高線地圖上做記號。

負責人：陳麗惠

### 4. 緊急運輸工具

| 種類<br>(ex. 機車、九人座……) | 獲取方式<br>(隊伍自行前往、由救援者駕駛至定點) | 接應地點<br>(同時標註於地圖) | 可達醫療機構時間     | 聯繫方式          |
|----------------------|----------------------------|-------------------|--------------|---------------|
| 汽車                   | 由救援者駕駛至定點                  | 唐麻丹露營區            | 35分(臺中榮民總醫院) | 陳麗惠0911388921 |

## 筆記頁



筆記頁

