

# 臺北市立麗山高級中學 112 學年度數位前導學校暨高中優質化計畫

## 教師戶外教育增能研習實施計畫

壹、依據本校 112 學年度教育部數位前導學校暨高中優質化計畫辦理。

貳、目的：

- 一、培養本校推動登山健行戶外教育種子教師社群。
- 二、提升教師實施登山健行戶外教育所需之教學能力與風險管理能力。
- 三、山野教育場域實地勘查與生態地形實查。
- 四、戶外教育種子教師社群共識凝聚。

參、辦理單位：

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署、臺北市政府教育局。
- 二、主辦單位：臺北市立麗山高級中學。

肆、研習場次資訊：

序	主題	時間	學習場域	對象
第一場	戶外教育 基礎增能課程（一） 無痕山林篇	112 年 10 月 19 日(四) 12：00 至 14：00	室內課	戶外教育種子教師 北二區及戶外教育學校 麗高戶外教育志工團
第二場	初階郊山健行 戶外教育教師 增能研習	112 年 10 月 28 日(六) 07：20 至 17：00	金面山親山步道 大崙頭山步道 風擎步道	
第三場	戶外教育 基礎增能課程（二） 引導反思篇	112 年 12 月 11 日(一) 12：00 至 14：00	室內課	

伍、報名方式：

- 一、報名連結：<https://forms.gle/nUDhHatWzW6ewcLK9>
- 二、報名時間：即日起至 112 年 10 月 16 日（一）止
- 三、聯絡人：臺北市立麗山高級中學 輔導室陳惠雯主任 26570435 #500、前導助理薛嫩蓓 26570435 #210

陸、研習課程：

第一場 & 第三場：戶外教育基礎增能課程（一）、（二）

日期	地點與時間	活動主題與內容	講師
10/19 (四)	麗山高中 12：00 - 14：00	無痕山林於野外的教學 與實踐知識及技巧	蕭如軒博士
12/11 (一)	麗山高中 12：00 - 14：00	戶外教育 引導反思的方法與工具	森林療癒引導員、冒險治療 廖婉汝諮商心理師

第二場：郊山健行戶外教育教師增能研習

日期	時間與地點	活動主題與內容	講師	備註
10/28 (六)	麗山高中校門口 07:20 - 08:20	登山技巧、數位工具使用 與呼吸要領	陳惠雯主任	個人裝備確認 路線說明與數位工具 團隊合作、暖身
	麗山高中校門口 08:20	校長致詞與勉勵	陳汶靖校長	大合照
	金面山親山步道 08:30 - 10:30	麗山高中遠征擎天崗 歷史與緣由	神秘嘉賓 (邀約中)	
	金面山親山步道 大崙頭山步道 10:30 - 11:30	內湖山區生態觀察與解說	蕭國偉老師	
	風櫃嘴 12:00 - 13:00	用餐、休息		家長會、志工協助 午餐由家長會支應 大合照
	風櫃嘴 13:00 - 14:00	無痕山林守則	袁正玉老師	
	頂山、石梯嶺、 擎天崗 15:00 - 16:00	大屯火山群的地質與地貌	萬義昞老師	
	擎天崗公車站 17:00	專車下山		

柒、注意事項：

第二場：初階戶外實作課程

1. 開放區域聯盟學校對戶外教育有興趣教師參與。
2. 全程從麗山高中至擎天崗公車站，約 16 公里，所需約 7 至 8 小時，具一定挑戰性，可於行前加強體能訓練，中途亦有公車撤退點。
3. 參與教師或家長需自備合宜服裝、1500cc 水、健保卡、悠遊卡、背包、行動糧、遮陽帽、雨具、手機。
4. 報名教師將於行前信件通知相關注意事項，以及是否遇雨延期或取消。

捌、全程參加本研習人員，將於全國教師在職進修網上核給研習時數。

玖、經費來源：本研習所需經費由本校 112 學年度數位前導學校計畫相關經費項下支應，其餘不足部分由家長會協助。