

# 臺北市立麗山高級中學 113 學年度第一學期數位前導學校計畫

## 教師戶外教育增能研習：郊山健行 實施計畫

壹、依據本校 113 學年度教育部國教署數位前導學校計畫辦理。

貳、目的：

- 一、培養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、研習資訊與課程內容說明：

- 一、活動時間：113 年 11 月 3 日（星期日）7 時至 17 時
- 二、報名連結：<https://forms.gle/LNJa8mMgzUn12bwd6>
- 三、報名時間：即日起至 113 年 10 月 25 日（五）止
- 四、聯絡人：本校戶外教育社群召集人 袁正玉老師 26570435#605 / cindy@lssh.tp.edu.tw
- 五、活動流程：

時間	地點	活動主題與內容	講師
07:20 - 08:20	麗山高中校門口	登山技巧、數位工具使用與呼吸要領	體適能推廣委員會主席 蔣文婷講師
08:20	麗山高中校門口	校長致詞與勉勵	麗山高中 陳汶靖校長
08:30 - 10:30	金面山親山步道	探索麗山後山之美	
10:30 - 11:30	金面山親山步道 大崙頭山步道	內湖山區 親山步道五感體驗	麗山高中 陳惠雯主任
12:00 - 13:00	風櫃嘴	用餐、休息	
13:00 - 14:00	風櫃嘴	無痕山林守則	麗山高中 陳惠雯主任
15:00 - 16:00	頂山、石梯嶺、擎天崗	陽明山歷史人文變遷	麗山高中 袁正玉老師
17:00	擎天崗公車站	專車下山	

伍、注意事項：

- 一、 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。
- 二、 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。
- 三、 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。