

教育部國民及學前教育署 111 學年度
教師基礎風險管理課程初階工作坊

如何開展山野課程及課程規劃

Lokah Ilagqi Tayal

新北市立烏來國民中小學

莊永隆老師

112.03.16

講者介紹

莊永隆



南湖大山五岩峰

國立台灣師大體育學系學士/碩士

- 一、服務烏來25年，長時間投入原民社區事務
- 二、新北市烏來國中教師、導師、組長、主任
- 三、教育部山野教育教師研習/大專山訓指導員
- 四、教育部QPE計畫-休閒領域組長及編寫
- 五、教育部樂齡規劃師與新北市指導教師
- 六、近年榮譽
 - (一) 2023國教署戶外教育課程模組徵選優等
 - (二) 2022全國山野教育金推獎獲獎人
 - (三) 2022全國戶外教育績優學校/創新教學特優
 - (四) 2020新北市教學卓越、全國樂齡教案特優
 - (五) 2020寶佳教育大愛獲獎人
 - (六) 2019星雲教育獎獲獎人
 - (七) 2018教育大愛菁師獎獲獎人
 - (八) 2017衛福部原住民族健康形象代言人



新北市烏來國民中小學空拍圖





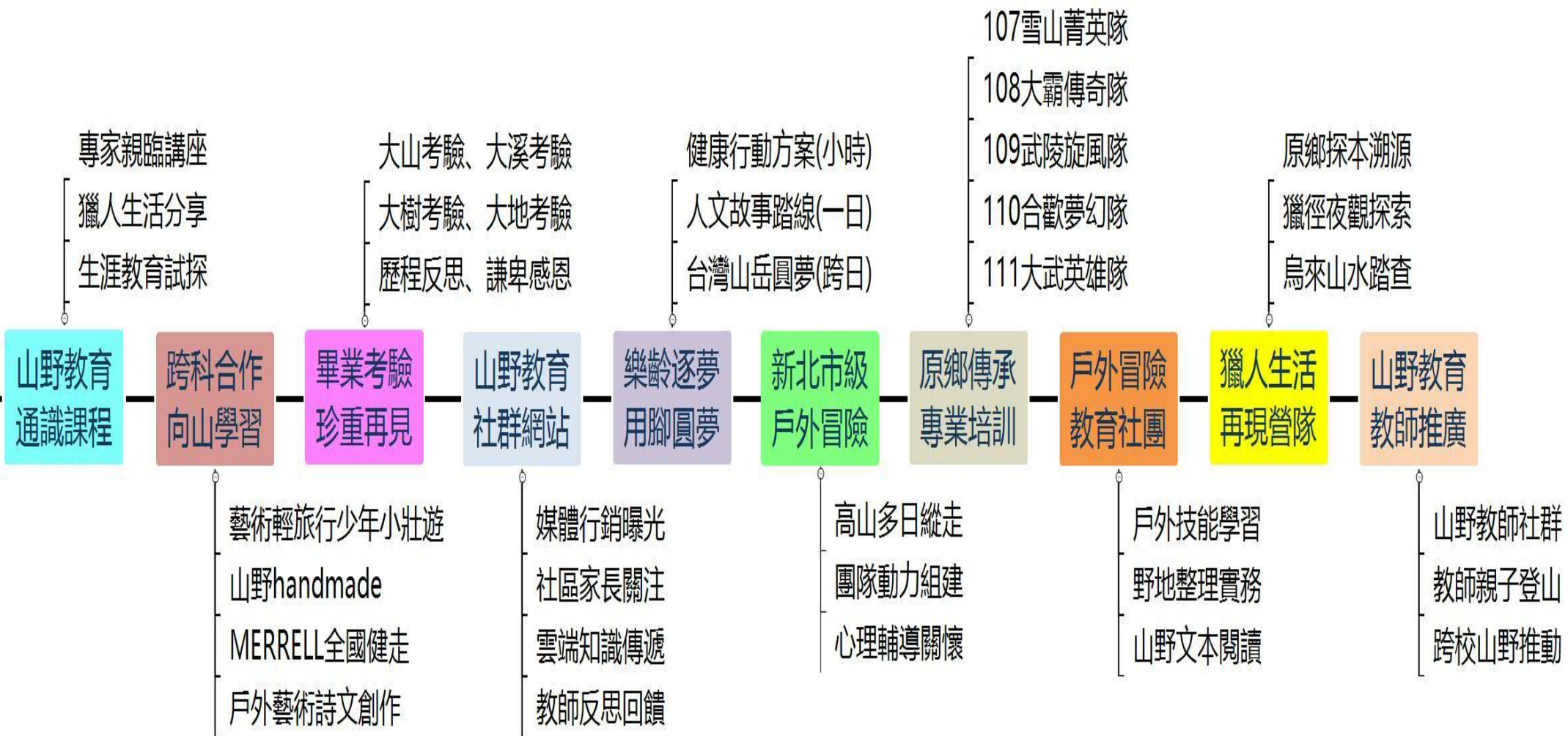
泰雅族的豬皮
店到店免運費



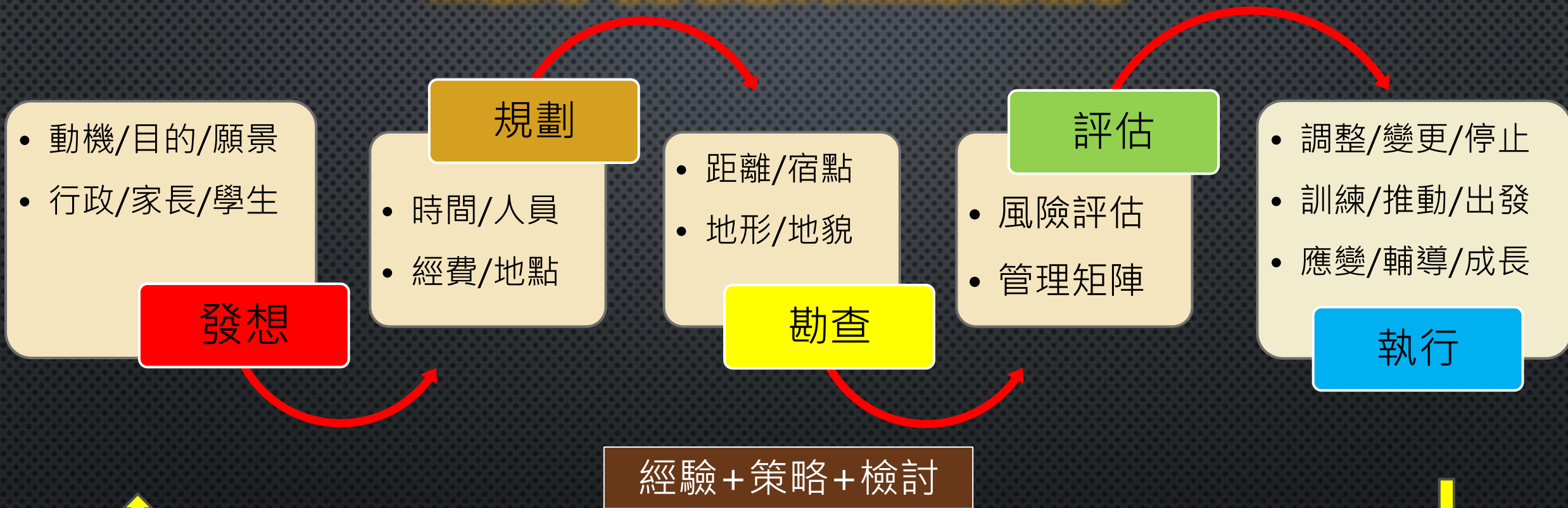
110年國教署-烏來戶外教育理念

烏來山野教育推廣年度目標

山，我回來了
Iloka Ilahi Tayal
化/話/畫山論健



山野行動規劃順序



- 每一步都是做好教育工作的關鍵 -

思維的轉化



有歸屬感的山野學習與謙卑 107-111

107年 雪山菁英隊

108年 大霸傳奇隊

109年 武陵旋風隊

110年 合歡夢幻隊

111年 大武英雄隊

112~ 繼續寫故事





哪一個同學再操作一次



畫山、話山、化山論「健」 111-112

- 一、藝術性的「畫出感動」。
- 二、文學性的「寫下悸動」。
- 三、沉浸性的「踏出行動」。



or



化成「向山一樣的思考」，作為永續成為台灣山林守護者，
執行一系列具脈絡性的課程。

自然石藝-繫心石

結合泰雅族的編織與戶外石頭，
做有系統邏輯的纏繞學習，其
意涵與疊石相近，有祈禱、祝
福、想念的寓意。

其課程幫助學習者達成：

- 一、空間邏輯
- 二、巧手訓練
- 三、藝術美感
- 四、祈禱祝福
- 五、無痕山林



與山相逢的靈性對話-彩繪詩

解放文學/藝術創意/靜心獨處

獨處時的所識所想，皆為學習者
與天地之間圖特的靈性交流





風險控管的五大檢核面向

01

知識

- 路線地形
- 天候氣溫
- 動物植物
- 緊急處置

02

態度

- 敬天謙卑
- 回頭守望
- 團進團出
- 遵守紀律

03

技能

- 困難地形
- 地圖判位
- 炊事煮食
- 宿營搭帳

04

裝備

- 人身行進
- 保暖防濕
- 避難求救
- 保養維護

05

體能

- 基礎體能
- 核心肌力
- 有氧負重
- 多多爬山

學生隊伍管理的任務參考

LEADER

領隊

TIMER

計時

REMINDER

提醒

SWEEPER

清潔

RECORDER

紀錄

KEEPER

押隊



分工：每一個隊員都是重要的。

合作：形塑專業的**生命共同體**。

WONDER

存疑



第10人理論
高層次團體

山，我回來了

- 戶外安全準備：**知識**



 路 線 地 形

 天 候 氣 溫

 動 物 植 物

 緊 急 處 置

玉山，H3952m

烏來山野教育推廣fb



山，我回來了

- 戶外安全準備：**技能**



 困難地形

 地圖判位

 炊事煮食

 宿營搭帳

秀姑巒山，H3860m

烏來山野教育推廣fb



山，我回來了

- 戶外安全準備：**態度**



 敬 天 謙 卑

 回 頭 守 望

 團 進 團 出

 遵 守 紀 律

雪山，H3886m

烏來山野教育推廣fb



山，我回來了

- 戶外安全準備：**體能**

 基礎體能

 核心肌力

 有氧負重

 多多爬山

北大武山，H3092m

烏來山野教育推廣fb



山，我回來了

戶外安全準備：**裝備**



 人身行進

 保暖防濕

 避難求救

 保養維護

南湖大山，H3742m

烏來山野教育推廣fb



333 自保生存法則

▷ **3** 失溫三時 

▷ **3** 缺水三天 

▷ **3** 缺食三周 

烏來山野教育推廣fb



瑞士失溫分級與處置

意識清楚，顫抖減少

身體功能下降，需要他人照顧



劇烈顫抖，意識清楚
身體功能完好，可自我照顧

意識模糊
停止顫抖

失去意識

外觀呈現
死亡狀態

無法回復的
死亡狀態

注意事項

意識不清狀態
與高山症雷同

~~浪費
體力~~

~~喝酒
取暖~~

- 阻斷失溫環境與原因
- 進行保暖作業與避難
- 適時補充食物與飲水
- 盡快離開環境與求救

烏來山野教育推廣fb



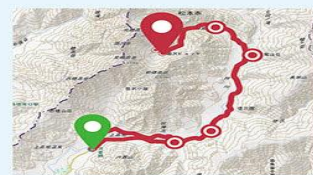
STOP 迷途自救原則



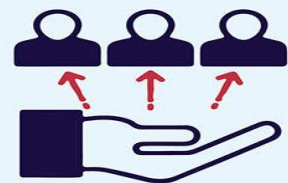
▷ **S**top 停下腳步，保留體力



▷ **T**hink 回想狀況，設置記號



▷ **O**bserve 觀察環境，分配資源



▷ **P**lan 擬定計畫，等待救援



烏來山野教育推廣fb



烏來版-迷路與求生避難知識手冊

新北市立烏來國民中小學山野教育 迷路與求生避難知識手冊(圖文版)

文：莊永隆老師
圖：邱國庭老師

親愛的同學：

我是烏來山野小天使 gaga，恭喜你們經過訓練後，終於要跨出腳步走進台灣最美的山林了。其實，跟著學校上山去是最安全的，但我們的風險意識跟應變技能不可少，如果萬一遇到脫隊、迷路甚至要過夜，請不要擔心，回想所有上課學的單元，並按照下面的方式應變。

狀況一：脫隊或迷路，應用 STOP 理論

步驟 1：回想經過的路，打開登山軟體確認是否偏離路徑，吹哨子注意是否有回應。

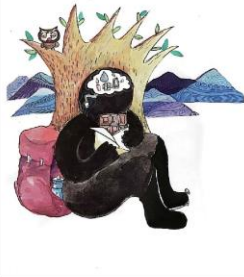
步驟 2：停下腳步，觀察環境，找棵大樹或安全的地方坐下來，吃點東西判斷現況。

步驟 3：若體力與時間許可，可往稜線高處方向前進，沿途設立記號，試著用手機連絡老師。

1. 電話有訊號：想好「人事時地物」，試打老師電話或撥 119。
2. 電話無訊號：撥 112。
3. 以網路求救：用登山 APP 的求救功能發送求救訊號。



步驟 1



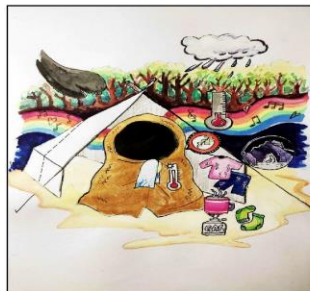
步驟 2



步驟 3

狀況二：迷途又下雨低溫應變(失溫處置)

- 步驟 1：找尋安全避風地點，避免持續吹風雨淋雨，天氣惡劣可先用外帳蓋住。
- 步驟 2：拿出外帳搭設簡易避難帳，或找到其他防風防雨地點避難。
- 步驟 3：把濕的衣服換掉，並用毛巾擦乾身體，喝點熱水動動身體。
- 步驟 4：可以套住垃圾袋、求生毯等方式來保持核心體溫。
- 步驟 5：想想開心的事或哼歌，讓自己保持清醒狀態。



※其他提醒：

<p>保留體力，不要盲目一直走</p>	<p>注意登山 APP 你的定位位置</p>	<p>依照定位位置慢慢走回路徑</p>
<p>不往下切，要在稜線方向走</p>	<p>計算分配剩餘食糧與飲用水量</p>	<p>需要過夜避難放鬆不要緊張</p>

步驟 4：若體力或時間不足，找安全地點做長時間避難準備。

1. 搭設簡易外帳及休息區域。
2. 檢查背包所有裝備與食糧。
3. 設定求生計畫並等待救援。

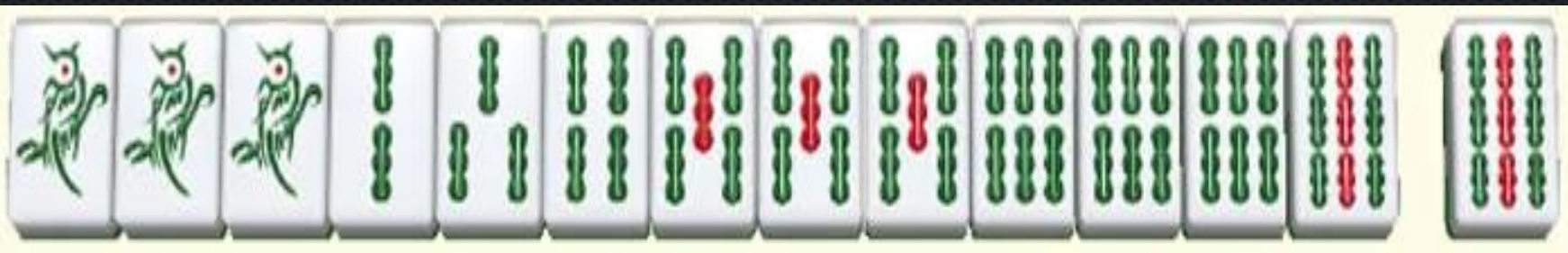
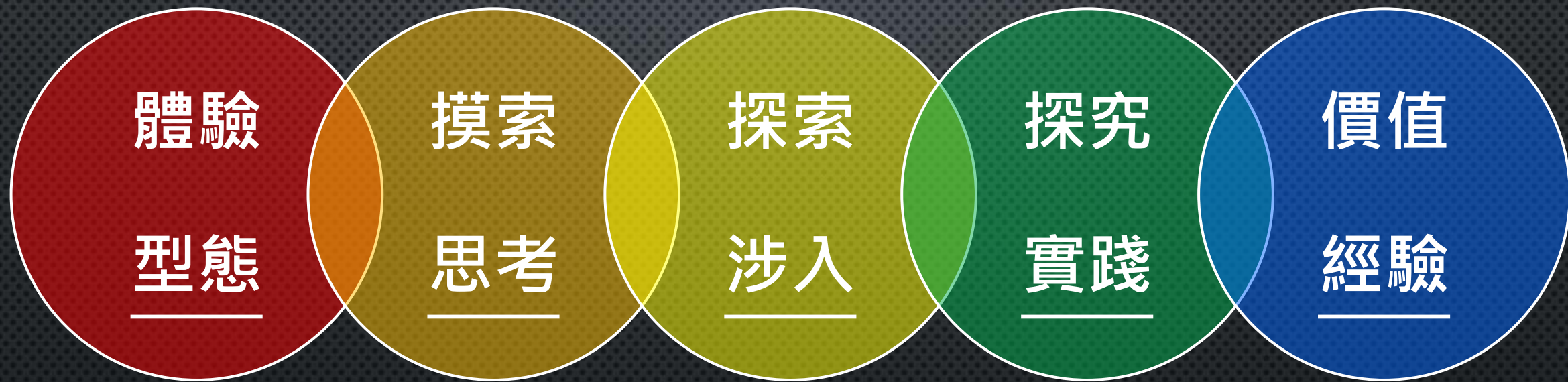


步驟 5：記號可增加救援機會或是迷途

1. 做相同類型且清楚的標誌記號，例如疊石、折樹枝、芒草綁圈。
2. 可帶麥克筆，在部分路段用塑膠袋寫上求救資訊。
3. 在空曠處升狼煙或生火(注意安全)，直升機掛前務必熄火。
4. 在空曠草地或稜線採用顯眼標誌，例如鋪上鋁箔睡墊，或白色高反色差的衣物。



戶外教育學習層次



知識在實踐前
是否毫無價值

回饋反芻-經驗學習日記

111「山·我回來了-*lokah Ulagi Tayal*」·我的經驗學習日記

年 班 姓名 日期: 111年 月 日, 星期

一、今天學習的主題: 寫下今天一天的生活歷程, 任何細節都不要錯過。

出隊日期: 學習場域:

二、言之有理: 激勵/幽默/思考

三、人物舞台: T 感謝/E 鼓勵/A 欣賞

四、今日生活畫面: 回想今天所有歷程畫面, 哪一個畫面讓你最有印象, 畫下來。

空白學習單

111「山·我回來了-*lokah Ulagi Tayal*」·我的經驗學習日記

七 年 甲 班 姓名 李投法 日期: 111年 10 月 17 日, 星期 六

一、今天學習的主題: 寫下今天一天的生活歷程, 任何細節都不要錯過。

出隊日期: 111.10.15(六) 學習場域: 三峽區鳶山(小百岳, H321m)

今天永隆老師安排了戶外學習的課程, 除了學校老師, 還有二個看起來很兇的老師來教我們, 但他們都有點好笑。今天老師教我們煮飯, 我才發現原來在戶外也可以煮一碗香噴噴的白米飯, 生火也好難, 但是升起來後, 好開心。我們又一起合作搭起我們的家屋, 一開始很難, 我們都一直失敗, 但後來同學們討論了一下, 再一起拉起這個漂亮的帳篷, 感覺很讚。聽說下禮拜要爬烏來山跟大桶山, 好像會很累。

不過, 我會努力完成啦! 我加油加油!!

上山像回家

二、言之有理: 激勵/幽默/思考

三、人物舞台: T 感謝/E 鼓勵/A 欣賞

準時就是遲到

我覺得伍資源同學今天很厲害, 他說他沒煮過飯, 竟然今天一次就成功, 還很好吃, 給個讚。

四、今日生活畫面: 回想今天所有歷程畫面, 哪一個畫面讓你最有印象, 畫下來。



鷹架學習單

111-1「山·我回來了-*lokah Ulagi tayal*」·我的學習日記

八 年 甲 班 姓名 阮育中 日期: 111年 10 月 18 日, 星期 二

一、今天學習的主題: 寫下今天一天的生活歷程, 任何細節都不要錯過。

出隊日期: 111.10.15(六) 學習場域: 三峽區鳶山(小百岳, H321m)

今天是我跟永隆老師第一次去公山, 雖然海拔不高但也不算低。去程真的真的很累, 老師有幫我數, 老師說我大概說了30次的好累, 我走在最後面壓隊跟著老師還有攝影阿, 小林叔叔和他們一起聊, 聊不知不覺就到頂峰了, 下山時有個有一百多公噸的同學他才終於抽筋了, 原本以為他無比疲憊, 一點但他們的滾滾發出呼聲的。

回家的初體驗

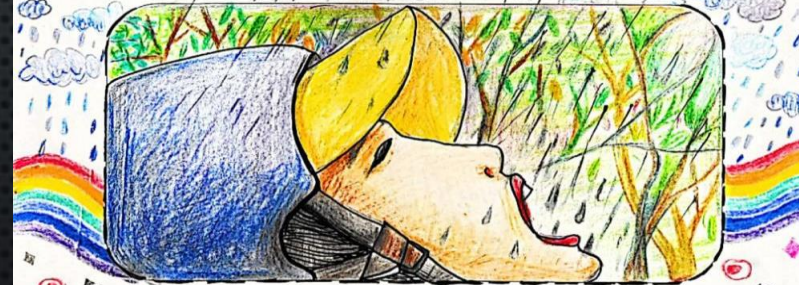
二、言之有理: 激勵/幽默/思考

三、人物舞台: T 感謝/E 鼓勵/A 欣賞

我不會一開始就幫他, 讓他先自己想辦法。

謝謝老師在家出一頁挑戰力山步訓練, 前面在訓練的時候我很辛苦, 但真的很棒, 祝願大家不要放棄, 上大武山, 我很欣賞永隆老師在山上時喘氣的時候, 老師會跟我說: 沒有感覺。

四、今日生活畫面: 回想今天所有歷程畫面, 哪一個畫面讓你最有印象, 畫下來。



學生經驗單

關於大武英雄隊 112年7月拜訪排、灣魯凱族聖山





Q

&

A





祝福與陪伴，完成研習目標

**mhuway simu balay
hata karaw rgyax la**

有空一起上山裡找自己

