

# 2023 海岳戶外探索夏令營—上山下海 Fun 電去

## 親山：戶外領導力培訓營

### 一、主辦單位

財團法人宜蘭縣海岳國際教育基金會

### 二、營隊梯次時間

- (一) 第一梯次：112 年 7 月 2 日（日）～ 112 年 7 月 7 日（五） 6 天 5 夜
- (二) 第二梯次：112 年 7 月 9 日（日）～ 112 年 7 月 14 日（五） 6 天 5 夜

### 三、營隊目標

- (一) 培育孩子獨立自主性格與因應多變未來的五大關鍵能力。
- (二) 經由團隊挑戰歷程學習合作、溝通、互助以及人際互動。
- (三) 親近山林學習無痕運動，培養愛護大自然的公民責任。
- (四) 學習登山教育知能，掌握戶外活動風險管理原則。
- (五) 放下 3C，拒絕宅在家，「浸」入山林，攝取「維他命 N」。

### 四、營隊說明

「大自然是所學校，山林是最棒的教室」，透過以戶外場域為本的團隊學習模式，培育孩子擁有迎向挑戰、面對未知的能力。在戶外無處沒有學習，最初孩子必須要時時刻刻地練習自我照顧，進而學習與團隊間的人際互動，最終回到身心靈與大自然的連結，在山林中每一個機會教育時刻都能夠深深的影響著孩子，幫助孩子成為全人。

本次營隊主張體驗學習模式，從教育大師杜威（John Dewey）所強調「教育即生活」、「從經驗中學習」（to learn from experience）與「做中學」（learning by doing）為核心理念，以「山林」為學習場域，結合「冒險挑戰」經驗，並透過團隊合作歷程，搭配資深引導員的提問與反思，讓直接經驗（Direct experience）有系統性地被處理，轉化為有意義的知識、技能與態度，進而應用於真實生活，深化於孩子的內心。

我們強調非認知能力的學習，從六天五夜的密集課程裡訓練孩子因應多變未來的五大關鍵能力：領導力、自理力、適應力、人際溝通力、問題解決能力。

### 五、招收對象

- (一) 年齡 10 - 15 歲孩子（升小五至國三畢業生）。
- (二) 身體健全，有運動習慣者佳。
- (三) 喜愛大自然、對戶外活動有興趣者。
- (四) 願意融入團體，為自己與他人負責者。
- (五) 欲培養因應未來五大關鍵非認知能力者。

### 六、報名期程

- (一) 即日起至 112 年 6 月 7 日（三）23:59 止，各梯額滿則提早結束受理。
- (二) 每梯 10 人成團，15 人額滿（師生／嚮導／隊輔比為 5:1）。
- (三) 若報名截止後該梯次人數未滿 10 人致無法成團時，本方有權取消並通知全額退費。

## 七、費用說明 ※歡慶母親節~優惠大降價!

(一) 無論單人或好朋友二人以上團報，均一價：**\$13,800 元/人**【原價：\$18,000 元/人】，即日起至 6/7 (三) 止。

(二) 報名費用包含：指導員費用、教材教具費、課程期間 (第一梯次：7/2~7/7、第二梯次：7/9~7/14) 之食宿、交通、登山綜合險、個人登山裝備 (含登山背包、防潑水背包套、登山杖、蛋殼睡墊、羽絨睡袋、睡袋內套)、團體登山裝備 (含高山鍋爐具、高山瓦斯、廚具、天幕帳篷、營釘營繩)、公用急救相關用品等。

※費用不包含：住家至營隊集合/解散地點之往返交通、個人服飾與登山裝備 (如排汗衫、保暖衣物、兩截式雨衣雨褲、登山鞋或運動鞋、頭燈、帽子、哨子、水壺、餐具、衛生紙...等)、個人額外消費。此外，請務必攜帶**健保卡**，貴重物品亦請自行妥善保管。

## 八、匯款資訊

臺灣銀行蘇澳分行(004)

戶名：財團法人宜蘭縣海岳國際教育基金會

帳號：089-00109762-2

※請於報名完成後 3 天內，匯款至上方帳戶完成繳費，並來電(03)9903044#504 確認款項是否入帳。

## 九、營隊時間/地點

(一) 集合資訊：

1. 第一梯次 112 年 7 月 2 日 (日)

(1). 羅東火車站後站 (羅東轉運站)：上午 08:30

(2). 宜蘭縣立岳明國民中小學：上午 09:00 **※自行前往接送者**

2. 第二梯次 112 年 7 月 9 日 (日)

(1). 羅東火車站後站 (羅東轉運站)：上午 08:30

(2). 宜蘭縣立岳明國民中小學：上午 09:00 **※自行前往接送者**

(二) 解散資訊：

1. 第一梯次 112 年 7 月 7 日 (五)

(1). 宜蘭縣立岳明國民中小學：下午 16:30 **※自行前往接送者**

(2). 羅東火車站後站 (羅東轉運站)：下午 17:00

2. 第二梯次 112 年 7 月 14 日 (五)

(1). 宜蘭縣立岳明國民中小學：下午 16:30 **※自行前往接送者**

(2). 羅東火車站後站 (羅東轉運站)：下午 17:00

\*羅東火車站後站 (羅東轉運站)：<https://goo.gl/maps/9Spmj8foPY52D7P1A>

\*宜蘭縣立岳明國民中小學：<https://goo.gl/maps/J22JAcCuF8CRtRgUA>

(三) 課程地點：

1. 宜蘭縣立岳明國民中小學 (宜蘭縣蘇澳鎮嶺腳路 140 號)

2. 加羅湖山區 或

太加縱走 或

其他宜蘭縣中級山區

※課程地點將視山區狀況、天氣待定

※※山區水資源珍貴、得來不易，一般營地皆無沐浴場所，易出汗者可帶條毛巾，

採用擦澡方式消除黏膩及不舒爽感。

## 十、 行程表（實際課程依當日現場狀況做滾動式調整）

	Day0	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5
地點	岳明國中小	宜蘭中級山區	宜蘭中級山區	宜蘭中級山區	宜蘭中級山區	宜蘭中級山區
課程內容	相見歡 團隊分組 默契建立 菜單設計 食材認識與分裝 裝備領取清點 背包打包 團隊分享與回饋	出發課程地點 一日領導學習 (Leader of the Day) 登山步伐教學 (上下坡) 登山杖使用技巧 行進間喝水與呼吸調節 動態衣物調整 營地挑選與建設 廚房管理 飲用水處理 團隊分享與回饋	山林發展史 LNT 無痕運動 (Leave no Trace) 足部保養 (熱點、水泡處理) 野外維生 333 原則 S.T.O.P.迷途預防與處置 防與處置 地圖判讀與指北針定位 團隊分享與回饋	戶外領導力理論實作與檢視 Solo Time 個人山林獨處與反思時光 個人衛生管理 基礎野外醫學知識與實作演練 團隊分享與回饋	Team Solo 團隊賦權任務 個人特質發現與自我探索 團隊分享與回饋	Solo Hike 個人靜心獨行 學習統整與反思 未來願景與展望 裝備清潔整理 團隊分享與回饋

## 十一、 透過這個營隊，你將會學到...

知識
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 戶外領導力理論</li> <li>• 山林教育知識</li> <li>• 自然生態知識</li> <li>• 戶外跨學科知識</li> </ul>

態度
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自信</li> <li>• 樂觀</li> <li>• 溫暖</li> <li>• 堅毅</li> </ul>

技能(五大關鍵能力)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 領導力</li> <li>• 自理力</li> <li>• 適應力</li> <li>• 人際溝通力</li> <li>• 問題解決能力</li> </ul>

## 十二、 課程內容

登山知能	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 登山裝備介紹與選擇</li> <li>• 裝備清潔與保養</li> <li>• 背包打包、調整、背包上下肩</li> <li>• 登山鞋穿著、鞋帶綁法</li> <li>• 足部保養(熱點、水泡處理)</li> <li>• 登山杖使用(上下坡)</li> <li>• 登山行進步伐技巧</li> <li>• 行進間喝水與呼吸技巧</li> <li>• 營地挑選與建設</li> <li>• 廚房管理</li> <li>• 個人衛生管理</li> <li>• 地圖判讀與指北針定位</li> <li>• 野外維生 333 原則</li> <li>• S.T.O.P.迷途預防與處置</li> <li>• Leave no trace 無痕運動</li> <li>• 基本戶外風險管理</li> <li>• 基礎野外醫學知識與實作演練</li> </ul>	軟性能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 戶外領導力理論實作與檢視</li> <li>• LOD (Leader of the Day) 一日領導學習</li> <li>• 團體動力學</li> <li>• 人際互動與溝通技巧</li> <li>• 生活自理能力</li> <li>• 決策判斷與問題解決</li> <li>• 個人特質發現與自我探索</li> <li>• 目標設定與未來展望</li> <li>• 品格教育</li> <li>• 時間管理</li> <li>• 金錢管理</li> </ul>
------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 十三、 聯繫機制

完成報名手續及繳費後，您將會收到一封「報名成功信」，信件內會有加入本次營隊專屬之 **Line 群組** 邀請，所有資訊都將在群組內公告，敬請家長加入，以利即時獲取最完整消息。

出發前會有 1~2 次的線上行前說明會，亦將會在 Line 群組公告會議時間與連結，主要說明此次課程的行程以及確認每位學員的登山裝備是否齊全，務必空下時間，敬請隨時留意。

### 十四、 退費機制

(一) 個人臨時因故須取消者，請來電通知，退費機制如下：

- 課程前兩周（含）以前提出退費申請，酌收已繳費用之 5% 作為行政費；
- 七日（含）以前提出退費申請，退還已繳費用之 70%；
- 二至六日（含）以前提出退費申請，退還已繳費用之 50%；
- 一日（含）以前提出退費申請，不予退費，敬請見諒。

(二) 如遇不可抗力之因素，退費機制如下：

1. 營隊開始前，如遇天災地變、嚴重流行傳染病或山林管理單位發布封閉管制措施，本方會於開營前通知且有權取消或延期，退費說明如下第 3 點。
2. 營隊進行中，如遇天災地變、嚴重流行傳染病或山林管理單位發布封閉管制措施，為確保學員之安全，本方有權決定更改活動內容或提前結束，退費說明如下第 3 點。
3. 如以上兩點所述，如突遇不可抗力之因素導致營隊停辦，本方將計算全部成本後，扣除已支出之費用以及未支出但屬於必要之費用後，剩餘費用全數退還。

### 十五、 承辦單位聯絡資訊

如有任何本營隊之問題，請來電洽詢承辦人—林老師，電話(03)9903044 轉 304。