

# 康橋國際學校新竹校區 107 學年度 菁英活動登山知能活動研習實施計畫

## 壹、實施目標

- 一、認識青山綠谷的精神，了解雲間山嵐的羞澀。
- 二、揮汗灑脫傳承的神韻，大部登高攀爬的神勇。
- 三、攜手互助共負的英氣，遠眺山巔寬闊的氣魄。

## 貳、實施重點：

- 一、了解登山知能，作為在山林間悠活的後盾。
- 二、藉由登山技巧學習與實做，作為確保自身及帶隊時安全的保障。
- 三、發揮菁英活動的精神，引領學子深刻了解親山、愛山、淨山的重要。

參、主辦單位：學務處訓育組

肆、協辦單位：學務處體育組

伍、研習日期：中華民國 107 年 9 月 29 日（星期六）

陸、研習地點：一、新竹校區多功能教室 二、飛鳳山古道

柒、參加對象：新竹校區菁英活動帶隊教師及登山活動熱愛者，完成研習者未來將優先錄取菁英活動帶隊老師之資格。

捌、報名方式：登陸下列網址完成校內 Google 表單報名及新竹教師研習網報名。

<https://goo.gl/forms/f6sF01Mbs3x3cU8V2>

全程參與者核予 8 小時教師研習時數及康橋運動學分 0.5 學分。

玖、報名截止：即日起至中華民國 107 年 9 月 19 日止

## 拾、活動內容：

- 一、課程講師：林庭安老師（新竹校區 探索教師）
- 二、活動嚮導：方麒翔組長
- 三、課程說明：如下表

時間	地點	內容說明	備註
8:30   11:30	本校 多功能教室	1. 菁英活動目的、登山常識及風險管理 2. 裝備介紹及使用技巧 3. 帶隊注意事項及技巧 4. LNT 七大原則 及引導反思技巧	
11:30   11:50	國道風光	搭乘交通車前往	
11:50   12:30	飛鳳山山腳	1、熱身、出發 2、午餐休憩	自備午餐及行動糧
12:30   16:30	漫遊飛鳳山	實際體驗及操作登山課程內容，並享受山林間充滿芬多精的清爽空氣。 活動路線：飛鳳山 2800 步道，途中行經石壁潭山、中坑山、飛鳳山之三角點。	1. 請著登山服裝 2. 攜帶登山杖 3. 備足 2000c.c 水分
16:30 	賦歸	活動分享餐會	自由參加

## 拾壹、注意事項

一、活動當日請自備午餐及行動糧(山徑行走時補充能量)，飲水至少準備 2000c.c 以上。

二、活動服裝請以適合登山為主，必要裝備有：登山背包、登山杖、綁腿、雨衣、大圓盤帽。

拾參、本計畫呈校長核可後實施，修正時亦同。