

新竹市新科國中 109 學年山野教育計畫

「挑戰戶外巔峰領導力 COOL 課程」山岳攀登自我挑戰營

一、活動宗旨：提升學習動機，建立學習支持團體，建立成功經驗，提升個人之自我效能感，培養未來成功的非認知能力：領導力、決策力、恆毅力、合作力等，讓孩子能有更寬廣的視野，更柔軟的實力，更堅定的勇敢與自信。

三、課程目標與內涵：



四、主辦單位：新竹市新科國中學務處

五、參加人員：名單如下

新科 COOL 課程 登山第一梯

新科 COOL 課程 登山第二梯

A 大隊		B 大隊		C 大隊		A 大隊		B 大隊	
指導員	古源淦	指導員	謝孟錦	指導員	林鼎睿	指導員	林鼎睿	指導員	唐楷欣
	熊玉		李睿哲		唐楷欣		謝孟錦		李睿哲
炊事小隊 1		炊事小隊 3		炊事小隊 5		炊事小隊 1		炊事小隊 3	
80114	任喜恩	80104	林宏洋	80301	吳彥霖	80502	何少綸	80506	梁宏偉
80115	吳佳媛	80106	徐朝峻	80307	陳聿宸	80505	張寧	80509	黃宏樸
80116	吳明柔	80110	程昱琦	80324	劉芯妘	80510	黃聖昊	80513	樓宇浩
80117	李柔蓁	80120	連霈涵	80325	蔡紫伊	80514	盧唯右	80507	曾祥益
炊事小隊 2		炊事小隊 4		炊事小隊 6		炊事小隊 2		炊事小隊 4	
80101	朱秋東	80103	李承洋	80315	呂伊婷	80526	羅芯妮	80503	余冠禕
80118	范芯語	80109	陳瑞恩	80317	張嘉琳	80515	溫嘉熙	80524	蔣岳凌
80124	蔡卉晴	80112	劉侑軒	80319	陳怡璇	80518	呂苡嘉	80516	方羨云
隨隊教師	Jhonah	80113	蕭靖霖	80323	詹孟柔	80525	賴品岑	80521	黃梓晴
隨隊教師	胡淨羽	隨隊教師	李怡萱	80305	洪廷均	隨隊教師	林婉婷	隨隊教師	郭順吉
隨隊教師	林麗蓉	校長	林燕玲	隨隊教師	戴嘉蕙	隨隊教師	宋佩芳	隨隊教師	陳增豪
攝影協助	楊惠貴			隨隊教師	謝孟育	隨隊教師	謝孟育	隨隊教師	陳登傳
						隨隊教師	Jhonah	校長	林燕玲
						攝影協助	李宜學	攝影協助	楊惠貴

六、戶外冒險教育登山課程時間表：(兩梯次)

	時程	課程名稱	課程內容	課程地點
預備課程	5月	課程說明會	說明課程目標與自我訓練課表，繳交參加意願書。	班級教室
	5-6月	前置課程	裝備說明、登山糧食規劃	童軍教室
	6-10月	自主體能訓練	每週團體自主慢跑心肺耐力、登階訓練。另見訓練記錄	校園/戶外
	7/10	午休時間	報名表單發放 1. 填寫線上系統 2. 繳交紙本 3. 繳交費用	7/13 完成
	7/11	午休	701、703 登山四天菜單設計說明	童軍教室
	7/14	12:20-14:20	701、703、705 個人裝備確認、借用，登山菜單討論	
	07/15 07/20	初階登山 行前訓練	裝備檢查、背包打包調整、上肩、負重訓練、登山基礎技能教學(登山杖、飲水)、LNT課程(英文)	飛鳳山
	09/12	家長說明會	課程說明與高山症介紹。	新科國中
	09/21	15:45-18:30	團體食材檢查(分餐分包)、行動糧檢查	童軍教室
	10/26	前置課程	正式課程個人裝備檢查→負重檢測	
登山課程	Day1	第一梯次 801+803 09/23-09/26 第二梯次	團體動力課程、全方位價值契約建立、*LOD 角色分工、登山基礎技能教學(休息步、食物分享)、高山症課程(理化：氣壓、溫度)、爐具應用(熱傳導)、*每日反思引導課程	第一梯次 加羅湖 第二梯次 大霸尖山
	Day2	805	足部保養、地圖判讀(地理)、任務：奇萊南華	
	Day3	10/28-10/31 奇萊南華百岳	十項必備、迷途自救、團隊任務：奇萊南華 團隊 Team Solo	
	Day4	攀登-四天三夜	個人 Solo、「改變的目標」、團隊反思引導課程	
反饋	4hr	成果準備	自行策劃成果驗收教學安排與成果發表內容	童軍教室
	11/13	成果發表 晚上	登山課程成果發表與改變承諾。敬邀家長一同參與	1F 閱覽室
聯盟	12月	初階登山課程	邀請鄰近國小參加單日登山課程，由國中學生擔任課程分享者	飛鳳山