

【FUN 暑假囉！面山向海趣】

高雄市政府教育局 108 年度暑假 「探索體驗巡迴列車」實施計畫

壹、目的：

高雄市探索學校為提供學子暑假多元體驗學習經驗，結合「探索學習護照」認證，成立三年來已有四萬餘位學生受惠，因探索學校基地地處市區，考量路程偏遠學子探索體驗活動需求，由本局辦理巡迴列車，服務路程偏遠學生，鼓勵其走出戶外、遠離 3C 產品，重新認識自己、發現自己，達到鍛鍊體魄、培養進取精神與問題解決能力之目的。

貳、辦理單位：

- 一、主辦單位：高雄市政府教育局
- 二、承辦單位：市立仁武高中
- 三、協辦單位：國立高雄科技大學、中華民國水中運動協會、市立六龜高中、市立永安國小、市立光榮國小

參、參加對象：

- 一、面山營：主要報名對象以旗山、美濃、六龜、杉林、內門、甲仙、那瑪夏、茂林及桃源等區國小三年級以上、國中、高中職校在校學生。
- 二、向海營：主要報名對象以岡山、橋頭、燕巢、田寮、阿蓮、路竹、湖內、茄荳、永安、彌陀及梓官等區國小三年級以上、國中、高中職校在校學生。

肆、活動時間：108 年 7 月 9、10 日（週二、三）及 7 月 11、12 日（週四、五）早上 08：30 時至下午 16：30 時，計 4 天。

伍、活動集合地點：

- 一、面山營-飛盤、樹攀：六龜高中--高雄市六龜區光復路 212 號
- 二、向海營-水域安全探索活動：烏林投海灘--高雄市永安區

陸、活動行程表（如附件 2-1 至附件 2-2）。

柒、活動日期、人數及年齡限制：

- 一、面山營：7 月 9、10 日（週二、三）2 梯次，各梯次錄取 40 人（全天），國小三年級（含二年級升三年級）以上學生。
- 二、向海營：7 月 11、12 日（週四、五）2 梯次，各梯次錄取 50 人（全天），第一梯次（國小三年級至國小六年級）、第二梯次（國中一年級至高中三年級）。

捌、報名方式：

一、請於 108 年 6 月 21 日（週五）前至下列網址 <https://reurl.cc/nRr8X> 完成線上報名作業，額滿為止（優先錄取偏鄉學子）。

二、參加費用：免費參加。

三、報名者請於 6 月 21 日（週五）前將報名表暨家長同意書（如附件 1）e-mail 至各活動聯絡窗口處，完成此項者始真正完成報名。

玖、辦理方式及設備：

一、採原則講解、熱身、實際操作、反思回饋等方式實施。

二、各項活動所使用之裝備統由承辦單位提供。

拾、一般規定：

一、凡學生患有心臟病、高血壓、癲癇及氣喘等突發性疾病或不適合激烈活動等病症，請勿報名。

二、參加學生請穿著長袖長褲運動服裝、球鞋

三、若因天候不佳或不可抗拒因素，經政府公布停班停課，則當日活動取消，本局另排定時間補辦，補辦日期另行公布。

四、各項活動編組具合格教練證及種能師資訓練合格人員擔任。

五、各地點交通資訊（如附件 3），各項課程注意事項（如附件 4）。

拾壹、連絡窗口：

一、活動報名聯絡窗口：：仁武高中，王智鵬教官，電話：(07) 374-5677，傳真：(07)372-2499，電子信箱：pon12836@gmail.com。

二、承辦單位聯絡窗口：教育局軍訓室，劉柏宏教官，電話：(07) 799-5678 轉 3125~3130 傳真：(07) 740-6613。電子信箱：bowhoray@gmail.com。

拾貳、本實施計畫如有未盡事宜，得另行補充（修訂）之。

附件 1

高雄市政府教育局 108 年度暑假「探索體驗巡迴列車」

☐面山營第一梯(7月9日) ☐面山營第二梯(7月10日)

☐向海營第一梯(7月11日) ☐向海營第二梯(7月12日)

(請勾選參加項目)

報 名 表 暨 家 長 同 意 書

學校		姓名		電話	
出生 年月日		身份證 字號		緊急聯絡人 及電話	
通訊地址					飲食 習慣 ☐ 葷 ☐ 素

家長同意書

本人接受高雄市政府教育局 108 年暑假探索體驗巡迴列車課程所存在之某些風險。我瞭解探索挑戰營課程採取自發性選擇挑戰 (Challenge by Choice) 的理念，當本人認為不適合從事任何一項活動時，我有不參與的決定權利，並同意尊重他人相同的決定。我同意參與活動過程中，不貶低、漠視或輕視團隊中的任何一位成員；而且，我也同意支持他人、為了自己或團隊益處給予與接受正面及負面的回饋。

我瞭解並接受在參加高挑戰性的活動時，可能帶來的身心風險，我瞭解本人如任何生理上的限制：包括頸部、背部、心臟疾病、高血壓、糖尿病、氣喘者、最近動過的手術、或懷孕等，都有知會高雄市政府教育局探索教育挑戰營之工作人員的責任。

我同意在參加訓練課程期間，遵照訓練員及引導員所有的安全指示，並聲明：若因無遵照正常操作所帶來的傷害，與訓練員及引導員無關。

若在活動期間發生之意外或引發疾病，本人同意接受緊急醫療照顧。

根據上述，本人同意參加本次體驗課程。

參加者簽章：_____

家長／監護人簽章：_____

日期：_____

高雄市政府教育局 108 年度暑假「探索體驗巡迴列車」
「面山營（飛盤、樹攀）」活動行程表

飛盤除了你丟我接……竟然可以打躲避？還可以打高爾夫？還有各種千變萬化的玩法！準備好了嗎？今年暑假最驚奇的旅程，我們在六龜等你來挑戰！		
時間 \ 日期	7 月 9、10 日（週二、三）	備考
08：30-08：40	面山營隊報到	六龜高中
08：40-09：00	破冰活動、環境與師資介紹	
09：10-12：00	第一組：你傳我接〈飛盤〉 第二組：爬樹這件事〈樹攀〉	
12：00-13：30	課程場地更換、午餐休息	
13：30-16：00	第一組：爬樹這件事〈樹攀〉 第二組：你傳我接〈飛盤〉	
16：00-16：30	反思回饋暨頒發體驗證書	
16：30	賦歸	

高雄市政府教育局 108 年度暑假「探索體驗巡迴列車」
「向海營（水域安全動動腦）」活動行程表

有過團隊合作同舟共濟勇往直前的經驗嗎？或者是乘風破浪挑戰自我的划向刺激的水域嗎？還是想來一趟悠遊輕鬆隨風漂盪沉澱心靈的水上體驗？結合獨木舟、立式划槳等活動，展新的組合，一次讓你(妳)體驗汗水、淚水、突破逆境、成長與歡樂交織的課程；不同的心境，嶄新的體驗，熱情的邀請一起參與。

時間 \ 日期	7 月 11、12 日（週四、五）	備考
08：30-09：00	向海營隊報到(岡山捷運站接送)	永安烏林投 海灘
09：00-10：00	我說你聽--破冰活動 (環境與師資介紹，自我評估、環境評估)	
10：00-10：20	1. 暖身。 2. 25m 蛙泳測試與分組。	
10：20-12：00	自救技能分組練習(25M 蛙泳)	
12：00-13：00	沖洗與用餐	
13：00-13：30	繩結教學	
13：30-16：00	「水域安全」活動 (拋諸腦後、浮生六計、綜合能力)	
16：00-16：20	盥洗換裝	
16：20-16：30	反思回饋暨頒發體驗證書	
16：30	賦歸	

◎六龜高中(飛盤、樹攀)交通資訊：高雄市六龜區光復路 212 號

一、自行開車：

(一)經國道 10 號：在旗山端下高速公路，直行遇延平二路右轉，續接延平三路，直行經中壇、龍肚與新威後，繼續沿省道台 27 甲線往六龜方向前進。進入六龜市區後，即可於道路左側看見本校。

(二)經國道 3 號：自行開車經由國道 3 號前來者，請於燕巢系統交流道（南下 382.6K，北上 383K）轉往國道 10 號，再循上述指引前往。

二、搭乘大眾運輸：搭乘客運公車前來者，請乘高雄客運往六龜、寶來或桃源方向之班車，於六龜高中站下車即可。

◎烏林投海灘(水域安全動動腦)交通資訊：高雄市永安區

岡山捷運站統一搭車前往：上午 8 點統一於岡山捷運站搭交通車前往(8 點 10 分發車)。

附件 4

高雄市政府教育局 108 年度「暑假探索體驗巡迴列車」課程注意事項

一、「樹攀與飛盤」課程注意事項

- (一) 進行操作時一律穿岩鞋或運動鞋，禁止未穿鞋攀登，服裝以輕便運動服為原則（長短不拘，女同學不宜穿裙進行活動）。
- (二) 活動進行中統一聽從指導員及教練指示進行。
- (三) 確保者統一由助教或教練擔任。
- (四) 裝備使用（著裝）依照教練指導使用並穿著。
- (五) 活動進行前後均要實施暖身及緩和運動。
- (六) 相信裝備、教練、引導員。
- (七) 如有身體不適或任何問題應立即向師長報告。

二、「獨木舟、立式划槳」課程注意事項

- (一) 患有心臟病、氣喘病、癲癇症以及不適合激烈活動者，請主動告知，請勿下水。
- (二) 建議穿著涼鞋、排汗快乾衣褲，勿穿著牛仔褲、棉質褲、嚴禁打赤腳上、下碼頭，因為河岸邊可能有硬殼生物，容易割傷腳。（不宜穿裙或布鞋進行水上活動）。
- (三) 請準備個人充足飲水以隨時補充水分，建議背帶式水壺，避免水壺落水遺失。
- (四) 夏季天氣炎熱，請做好防曬措施，建議攜帶帽子、太陽眼鏡。擔心曬傷則以長袖、長褲為佳。
- (五) 身體如果有較深之傷口，海水可能造成傷口感染，不建議下水！如果為一般破皮擦傷，建議使用防水透氣敷料，並盡量避免長時間碰觸海水！
- (六) 請勿攜帶貴重物品、手機或照相機，避免潮濕或掉落水底。攜帶之手錶請確認是否有防水功能。
- (七) 獨木舟航行於水域上，暈船和不適的情況會因個人身體狀況而不同，且需靠雙槳划行前進，需一定的體力和技巧。
- (八) 活動前，確實穿著救生衣並檢查裝備及舟體。
- (九) 活動進行中，請聽從指導員及教練指示進行，不得單人單艘進行或嬉鬧、碰撞船體、船槳等情形，若有危險狀況教練應立即制止或暫時停止課程，以維安全。
- (十) 裝備使用（著裝）依照教練指導使用並穿著，不得逕自脫除救生衣、安全頭盔或解開其扣環與連接帶。
- (十一) 如有身體不適或任何問題應立即向教練報告。

- (十二) 發現有異狀應主動告知教練協助處理。
- (十三) 如果遇到打雷，或雨勢太大，則須聽從教練指示上岸避雨。如果活動前因颱風來襲或天候不佳，為安全考量會於事前延後或取消活動。
- (十四) 活動進行前後均要實施暖身及緩和運動。
- (十五) 女生如遇生理期，建議使用衛生棉條或告知教練，活動中儘量不翻船下水，並與現場女性指導員討論是否適合下水。