

新北市立中平國民中學 112 學年度第 2 學期 綜合活動 領域第 2 次教學研究會紀錄

時間：113 年 4 月 18 日(4/25 教科書重選，已記載於第三點)

地點：綜合領域教室

主席：彭莞淳

記錄：彭莞淳

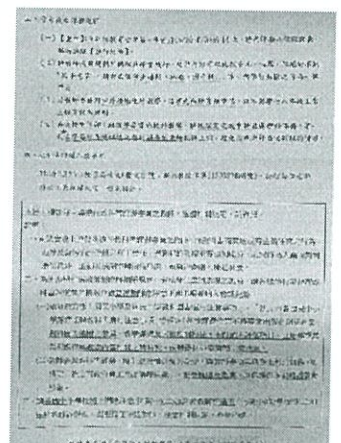
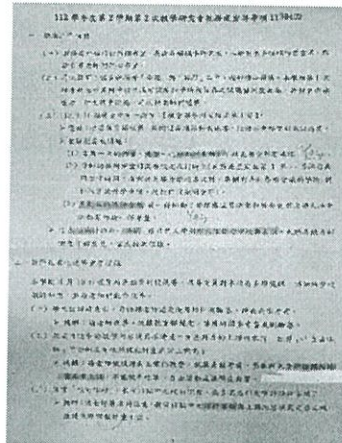
出(列)席人員：(詳簽到簿)

一、主席報告：

- 1.今日會議流程：宣導事項、選書，最後是碧雲老師的議題分享，過程中並傳簽配課調查表，以利會後送出至教務處。
- 2.教務處宣導事項說明如右圖，召集人補充：

- 命題：請同科老師一同審閱，以防出題流於主觀。

- 日誌：內容與計劃的符合度改善之道，從課程計畫著手，老師可以更自信地寫下符合教學現場的課程計畫，以便日後教學不偏離原訂計畫，至於一年級一人以上的教師授課部分，或可主動送交自己授課班級的教學計畫，於教學組存查，或可提高課程執行的符合程度，免受糾正。



二、討論事項：

- 1.班會課若移到週五第一節~

*朝會是否一起移到星期五？老師們過半數舉手同意。

*周五的導師會報也一併移動？老師們過半數舉手同意。

三、教科書重選：(莞淳與靜薇因編輯教科書，不參與選書過程)

- 1.4/18 召集人未宣告有投票權的夥伴，導致代課老師誤投，另於 4/25 重選，評選表亦於當日作廢。

- 2.4/22 提前收取 4 位有投票權的老師(碧雲、秋螢、品蕙、彩鳳)之評選表。

- 3.4/25 由宥婷協助主持，蒼琇協助統計，到場老師重填評選表(必須在左上角寫上科目簡寫：童、家、輔)，並協助見證 4/18 評選表之銷毀。

- 4.日後選書統計流程：先分科登記評選表之名次，在表右側空白處括弧框住各科，直書寫下各科的第一名版本，例：童 翰林；而後將第一、二名填入表中。

四、建議事項：無。

召集人：彭莞淳
113.4.25

教務主任：

教師兼
教務主任 林玲伊

校長：新北市立中平國民中學 校長 呂秋萍

新北市中平國中112學年度第2學期 綜合領域教學研究會【議題討論】紀錄表

領 域：綜合活動領域	討論日期：113年 4月 18 日
討論地點：綜合領域教室	紀錄者：葉碧雲
討論題綱：山野教育—登山健行經驗談	

附註：1.每學期第1、2次段考後之教學研究會討論教學相關議題並記錄，主題分享可列入討論題綱。

2.討論題綱由領域內教師自行擬定，就教學現場實務需求共同研討，以提升教學品質為目標。

討論內容記錄

山野教育—登山健行經驗談

(本文由童軍老師：葉碧雲、施美芳、張議、黃菁琇(依寫作內容順序)，一同產出，作為荷風文章，由碧雲老師分享。)

新冠疫情期間，國人因為無法出國旅遊，也害怕待在密閉空間，而將休閒活動的重心轉往戶外，使得露營、登山健行蔚為風潮，許多人的第一次，就是在此時期展開。但令人驚訝的是，這段時期發生無數山難，迫使救難人員疲於奔命，表示眾多登山者，並無相關先備知識而貿然登山，輕忽山裡的危險性。根據內政部消防署統計，全台山域救援數從過去221件倍增至2020年的455件，增加106%，等待救援數也從306人激增至656人，增加114%。

身為童軍老師，在此特別呼籲大家要有正確的登山健行觀念外，也以碧雲去年的例子與大家分享。因為迷路，讓我從此對登山健行警惕的鈴聲大響。本人參加新莊社大邱王貞老師開的「山野探索舒心操—登山初心者成長團體」課程。去年八月份全班8位同學加上2位老師同行，前往三峽竹坑山—熊空林道中級山攀登，展開二天一夜的健行活動。儘管是颱風過後，大伙兒覺得有老師同行，並沒有把這事放在心上。

一開始，先進行「入山儀式」，每個人對山林說話，以尊敬虔誠的心，踏入另一塊領地，把山當成一位諄諄長者，希望能一路守護著我們。入山儀式後一開始是大眾路線，走來輕鬆愜意，大夥兒還能有說有笑。轉個彎開始進入困難地形，一長段陡升坡，開始有挑戰性了，但都還是走在地圖上正確的路線。直到走到山頂要往下叉路時，就發現有辨別的困難了。原來，颱風過後，山上的樹枝倒塌，橫互在各處，根本看不到路在哪裡？自此展開我們一行人披荊斬棘的艱困行程，負責「嚮導」任務的同學邊走邊找路，原本是3個小時的健行路程，硬是讓我們走了10個小時。學員彼此之間互相協助扶持，伸出一隻手就能助後面同學爬上來，「領隊」同學隨時提醒前面路況，一聲一聲叮嚀依次向後傳去。體驗了第一次在黑暗中拉繩上上下下前行，儘管有頭燈照路、同學的陪伴，一路上仍心驚膽跳，穿梭在滿身是刺的黃藤叢裡。好不容易找到一塊寬敞的平台，真的很想躺下來就地紮營。此時，王貞老師要我們評估自己的體能狀態，每位學員也分享自己此刻的心情，並確認大家的體力(1~10分)。見大夥兒都在5分以上，還可以繼續前行，就改由教練找路，帶我們離開這一片山林荊棘之路。終於在晚上10點到達預定的營地。

一趟有驚有險的行程，雖非完美，卻令人印象深刻、難以忘懷。山林替我們上了一課，也讓我們見識到，真正走入山林裡，才能發現到它的另一面。的確，山上的不確定性實在太多了，稍不注意，可能就無法挽回。故以下就登山健行的安全性，提出幾項建議。

1、行前準備

1.手機下載好相關的App：如：健行筆記、Windy、綠野遊蹤、台灣大地羅盤、HELP。行前須

掌握天氣狀況，帶適合的衣物、用具。下載好離線地圖，確保走在正確的路徑。

以下為現場問答簡要紀錄。

Q：請問健行筆記與台灣大地羅盤使用上有何不同？

A：健行筆記除了記錄軌跡，亦廣為其他登山者取用，可離線使用。

台灣大地羅盤，為台灣區適用。

Q：離線地圖為何能收訊，要注意甚麼？

A：手機離線使用地圖，仍然可由衛星接收定位資訊，因此離線地圖仍能使用。而手機省電的方法，有設定飛航模式，以省下手機搜尋訊號的耗費；但攜帶行動電源或許是更普遍的選擇，而許多戶外活動者愛用的GARMIN錶，也能輔助路線導引，和手機併用，可互相核對。

2. 體能訓練：登山健行途中，有非常多意想不到的狀況，可能在野外時間會拉長。此時，體能就是決定是否繼續前行，或下山的關鍵因素。

2、營地的選擇

1. 靠近水源：

(1) 最好是河流或是大湖，不論是烹飪、洗滌或飲用，水都是露營不可或缺的資源。

(2) 但是不可以直接紮營其旁，至少要有50 -100公尺的距離，以避免突發的危險性(如大水暴漲，來不及撤離)。

2. 在高處紮營：距離水面以上幾公尺，可以確保你不會在湖中醒來。

3. 選擇平坦的營地：能有小斜度尤佳，以防積水和淹水。

4. 尋找遮蔽處：特別是有需紮營一段時間時，以此處為基地營。

5. 提前計畫：能夠在行前清楚所要登山的路況。

(1) 其中含是否當日的紮營地與時間的抉擇。

(2) 周邊是否有可緊急救助的醫療所、提供物資的服務地...等。

(3) 是否有可供緊急求救之信號或聯絡工具。

3、登山健行活動裝備概要

1. 雙肩背包：依據行程與天數決定背包容量，建議輕量化為佳。

2. 登山杖：至少一支，兩支尤佳。

3. 過夜裝備：營帳（或以天幕代替）、睡袋、睡墊、泰維克地布（輕量型）。

4. 衣著：帽子、保暖衣物、長褲、雨衣褲、排汗衣物、襪子、手套、登山鞋、拖鞋或涼鞋。

5. 清潔用品：毛巾、衛生紙、盥洗用具。

6. 個人餐具。

7. 食物：包含行動糧與需炊煮的食材。

8. 高山爐與高山瓦斯罐。

9. 十項緊急裝備：

(1) 導航與定位：地圖與指北針、手機、GPS

(2) 水：水袋、水壺、濾水器或淨水藥劑

(3) 火：打火機、打火棒、火種

(4) 急救物品：OK繃、優碘棉片、4*4紗布塊、三角巾、面速力達姆

(5) 備用衣物：內衣褲、襪子、外套

(6) 緊急遮蔽：裝備大塑膠袋天幕外帳

(7) 保護：太陽眼鏡、護目鏡、防曬油、防蚊液、手套

(8) 工具類：多功能刀具、傘繩、大力膠布、哨子

- (9) 備用食物：多準備一天的食物，不須炊煮即可食用
- (10) 照明系統：頭燈、手電筒、備用電池
- 10. 其他：夾鏈袋、金錢、文具。

4、植物的安全性

爬山或進行戶外活動時，除了欣賞沿途風景，達到汗流浹背攻頂後的成就感，走過路徑旁不起眼的樹叢，可發現台灣許多原生種植物，有些植物看起來不起眼，卻隱藏著危機，讓人一碰刺痛無比，有些植物帶毒性，誤食輕則嘔吐腹瀉，嚴重則昏迷有性命危險。

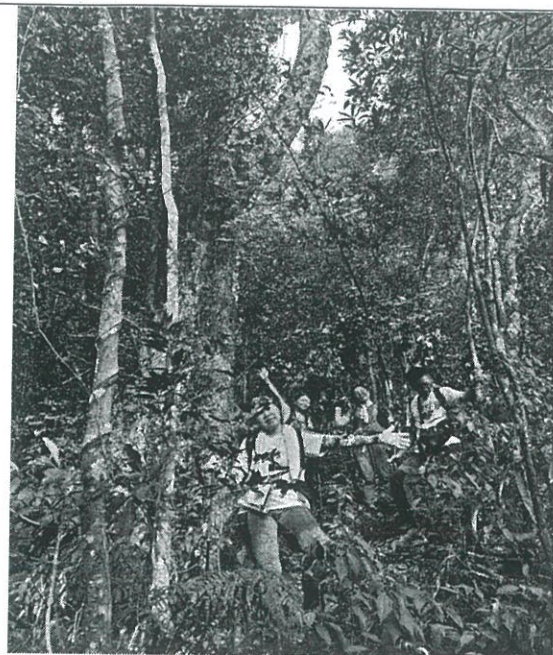
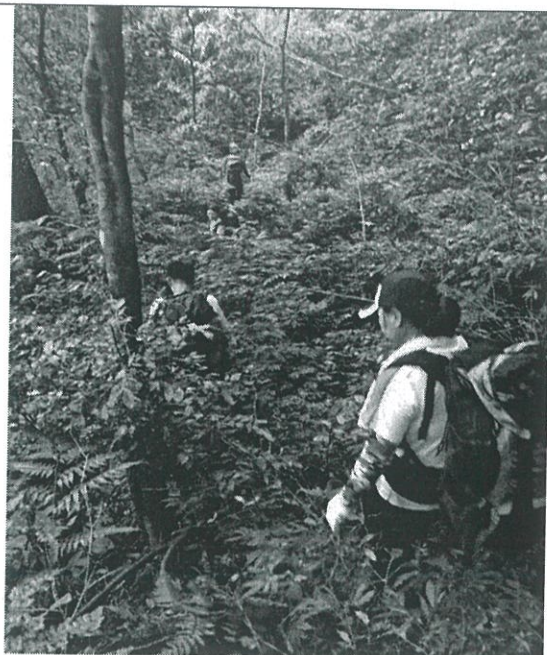
1. 野生植物的不可食原則：

- (1) 毫無其他哺乳類動物咬食的痕跡。
- (2) 顏色鮮豔或有濃烈氣味。
- (3) 食用時有麻辣感。
- (4) 放置在皮膚細嫩處有過敏反應。
- (5) 帶有乳汁。

2. 不輕易催吐：若不小心吃到有毒的植物或花中毒，千萬不要催吐！催吐有可能因嘔吐物被吸到肺裡面造成「吸入性肺炎」。另外，也有人會嘗試用牛奶解毒，牛奶對天南星科、含草酸的植物可能會有效，(如：海芋、龜背芋、黃金葛、彩葉芋等，主要是含有草酸，所以具有刺激性，如果不小心誤食，會造成腸胃道症狀，像是噁心、嘔吐。)但是牛奶基本上不算是解毒劑。建議如果是吃到天然星科、毒性較低的植物，可以打電話到毒藥物諮詢中心諮詢，醫師會根據中毒症狀建議要不要就醫。

3. 避免觸摸動作、不確定、不認識的植物不要碰就不怕中毒：到戶外看到漂亮的花、看起來很好吃的果實、地上的枝條，勿隨意觸碰周圍植物，保持安全距離！基本上含有毒素的花、果實是誤食才會造成中毒，若僅去摸、聞一下，應不至於造成中毒。假設沾染到花捏碎的汁液或有毒花粉，趕快洗乾淨手，否則又拿食物吃會導致間接中毒。只要記住不認識的植物不要碰，而且就算認識，也要確定該植物不是長得很像的有毒植物。只要多學習野外植物知識與多到戶外觀察，就能放心入山，享受登山賞心悅目、心曠神怡的樂趣！

台灣3千公尺以上的高山就有268座，「你不管住哪裡，都看得到山，」長期用影像記錄台灣山林之美的《MIT台灣誌》導演麥覺明認為「台灣多山，本身就是一個特色。」的確，即使只是住家附近的郊山，都值得我們去接近她、去探索她。在山林裡，與自己的內心對話；與山中一草一木深入交流，你將會發現山林迷人之處。



後續議題報告是下一次教研會，報告人如下：

輔導科:邱欣怡老師。

家政科：未定。

以上

召集人：(Handwritten signature)

教務主任：

校長：

教師兼教務主任 林玲伊

新北市立 呂秋萍
中平國中校長

113.4.19.

112學年度第2學期 綜合領域 第二次教學研究會簽到表

地點：綜領教室

時間：113年4月18日（8時40分~10時40分）

序號	學校	姓名	簽到	簽到	備註
1	領域召集人	彭莞淳	彭莞淳	彭莞淳	家政
2	中平國中	謝佳原	謝佳原	謝佳原	輔導
3	中平國中	陳靜薇	陳靜薇	陳靜薇	輔導
4	中平國中	吳佳玲	吳佳玲	吳佳玲	輔導
5	中平國中	黃品蕙	黃品蕙	黃品蕙	輔導
6	中平國中	邱欣怡	邱欣怡	邱欣怡	輔導
7	中平國中	張心怡	張心怡	張心怡	輔導
8	中平國中	曾彩鳳	曾彩鳳	曾彩鳳	輔導
9	中平國中	丁麗萍			輔導
10	中平國中	張議	張議	張議	童軍
11	中平國中	葉碧雲	葉碧雲	葉碧雲	童軍
12	中平國中	黃菁琇	黃菁琇	黃菁琇	童軍
13	中平國中	王宥婷	王宥婷	王宥婷	家政
14	中平國中	翁秋螢	翁秋螢	翁秋螢	家政
15	中平國中	陳諭萱	陳諭萱	陳諭萱	輔導
16	中平國中	陳筱文			輔導

112 學年度第 2 學期 綜合 領域 第二次教學研究會簽到表

地點：綜 領教室

時間：113 年 4 月 18 日 (8 時 40 分 ~ 10 時 40 分)

序號	學校	姓 名	簽 到	簽 退	備註
17	中平國中	陳愉婷	陳愉婷	陳愉婷 時數已核	輔導
18	中平國中	施美芳	施美芳	施美芳	童軍
19	中平國中	黃莉			家政
20					
21	列席人員	校長			
22	列席人員	教務主任			
23	列席人員	教學組長			
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					