**國立臺東大學附屬體育高級中學**

**110年優質化-A-2探索教育-登山戶外踏查活動計畫書**

一、依據：本校110年優質化計畫辦理。

二、日期：110年11月15日(星期一)(野外廚房)

110 年11月23日(星期二)至 11月24日(星期三)(向陽山登山活動)

三、地點：臺東縣向陽森林遊樂區、向陽山屋、向陽山

四、參加對象:高三學生18人，教師3人，嚮導1人

五、課程課程內容規劃

11/15日14:30-16:30野外廚房課程 學習登山餐點搭配、食材整理與炊煮。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11/15 | 課程內容 | 地點 | 講師 | 時數 |
| 14：30-16：30 | 野外廚房課程 | 台東體中 | 待聘 | 1 |

11月23日~24日(向陽山登山活動)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11/23 | 課程內容 | 地點 | 講師 | 時數 |
| 08：00-09：00 | 行前登山安全介紹 | 台東體中 | 蔡俊良 |  |
| 09：00-12：00 | 搭8人座車車前往向陽森林遊樂區 | 台東體中~  向陽森林遊樂區 |  |  |
| 12：00-13：30 | 午餐與休息 | 向陽森林遊樂區~向陽山屋 |  |  |
| 13：30-14：30 | 背包打包操作與功能介紹 | 林家豪(嚮導) | 1 |
| 14：30-16：30 | 行進與沿途動植物認識 | 李柏宏老師 |  |
| 16：30-18：00 | 晚餐炊事 | 向陽山屋 | 林家豪(嚮導) |  |
| 18：00-19：00 | 布農文化介紹 | 林家豪(嚮導) | 1 |
| 19：00-20：00 | 回饋與分享 | 羅蜀君 |  |
| 21：00- | 就寢 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11/24 |  |  |  |  |
| 時間 | 課程內容 | 地點 | 講師 | 時數 |
| 05：00-05：30 | 起床盥洗 | 向陽山屋 |  |  |
| 05：30-06：30 | 高山症檢查及用餐 | 蔡俊良羅蜀君 |  |
| 06：30-08：30 | 高山林相與氣候  介紹 | 向陽山屋~黑水塘 | 林家豪(嚮導) | 2 |
| 08：30-10：30 | 前往向陽山 | 玉山圓柏~向陽山 |  |  |
| 10：30-11：30 | 三叉山事件介紹 | 玉山圓柏處 | 蔡俊良老師 |  |
| 11：30-12：30 | 返回向陽山屋午餐 | 玉山圓柏處 |  |  |
| 12：30-13：30 | 陽山屋打包山屋禮儀 | 玉山圓柏~  向陽山屋 | 林家豪(嚮導) |  |
| 13：30-14：30 | 返回遊樂區入口 |  |  |  |
| 14：30-16：30 | 分享回饋 | 向陽營地 | 羅蜀君 |  |
| 17：00-20：00 | 返回體中整理裝備 |  |  |  |

六、教職員

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 組別 | 姓名、現職 | 工 作 執 掌 |
| 行政組 | 羅蜀君-國立台東體中輔導主任、綜合座談 | 計畫規劃與事務性彙總工作 |
| 課程組 | 蔡俊良-國立台東體中導師、登山課程 | 聯繫與溝通各項工作事項 |
| 課程組 | 李柏宏-國立台東體中自然科教師 | 自然科融入戶外教學設計 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **項次** | **經費項目** | **單價** | **數量** | **單位** | **總 價** | **說 明** |
| 1 | 外聘講師鐘點費 | 2,000 | 1 | 時 | 2,000 | 11/15野外廚房講座(待聘) |
| 2 | 外聘講師鐘點費 | 2,000 | 4 | 時 | 8,000 | 11/22-23向陽山活動講師 |
| 3 | 全民健康保險 補充保費 | 10,000 | 0.0211 | 元 | 211 | 補充保費 |
| 4 | 保險費 | 110 | 18 | 元 | 1,980 | 登山戶外踏查保險用(學生登山險)，共20人\*110元，共2200元 |
| 5 | 膳費 | 400 | 22 | 人\*餐 | 8,800 | 學生18人、老師3人，外聘講師1人(高山嚮導)共22人，講師學員膳費，共22人\*(2天共5餐)\*80元，共10000元。，部分訂購便當、餐盒，部分購買食材自行烹煮。) |
| 6 | 車資(9人座) | 8,000 | 3 | 輛 | 24,000 | 體中-向陽森林遊樂區 接駁車輛 |
| 7 | 材料費 | 200 | 20 | 人 | 4,000 | A-2探索教育-野外廚房主題用食材費，共20人次\*200元，共4000元。 |
| 8 | 雜支 |  | 1 | 式 | 1,420 | 瓦斯罐、防水打包袋  頭燈電池、簡易藥品 |
| **合 計** | |  |  |  | **50,411** |  |
| **備註** | | **以上經費核實報支，項目間可以相互流用** | | | | |