

## 2026 彰化縣中山國小第十三屆「挑戰自我，超越巔峰」山野教育計畫

### 壹、理念

108 課綱讓課程有更多彈性與可能性。中山師生由中山的歷史出發，衡量學校的主客觀條件，放眼未來教育趨勢，訂定「快樂 可愛 積極」為中山親師生共同的願景。128 年的校史，輝煌的過往是中山師生良好的基礎，亦是我們必須力求卓越的動力。推動適切的課程讓學生能有快樂的學習生活，以積極的態度日新又新再創風華，最終能做個可愛的人，達到校本願景是中山教學團隊共同的責任。

頂著百年老校的光環，承襲優良校風與傳統，淬煉出的高貴氣息讓中山處處都顯特別。十年來帶領學生攀登百岳的學習歷程，讓本校師生見證山野教育的重要性。是以，中山將再創一次歷史：將山野教育的課程推廣到本校更多學子身上。透過課程推動，讓孩子們藉由學習登山技能的歷程、見證壯觀的山景，進而內化為愛護大地的心。同時，透過實踐歷程孩子能挑戰自我、超越巔峰，為自己締造學習歷程中新的里程碑。

### 貳、參加對象及條件：

一、對象：中山國小五、六年級學生

二、學生條件：

1. 靜態課程不得請假(除不可抗力及病假未到校)。
2. 三次活動皆必須參加。
3. 學生於整體課程中，相關表現經山野教育推行小組決議不得參加，即不得繼續參加。
4. 若該生已達退出條件，隔日起，即不得繼續參加。

三、人數限制：24 人。

### 參、山野教育課程規劃

一、課程期程

時間	課程內容	地點
115 年 1 月 22 日 19:00	家長說明會	火欽館
115 年 2~5 月	自主體能訓練	中山國小
115 年 3~6 月	靜態課程 12:30~16:00 3 月 18 日、5 月 20 日	火欽館
115 年 3 月 17 日 16:05	體能測驗一	操場
115 年 3 月 28 日(六)	小百岳	橫山+清水岩
115 年 4 月 04/11 日(六)	台一線-大甲媽（暫定）	彰化→員林
115 年 4 月 14 日 16:05	體能測驗二	操場
115 年 4 月 25 日(六)	中級山	長壽山+鳶嘴西陵
115 年 5 月 16、17 日(六、日)	山林體驗	三員縱走+火炎山

二、課程特色：

除了基本體能活動外，本課程將整合在地文化特色，並統整各領域相關學習內容，孩子除了登山技能的學習外，可以更認識自己的家鄉，了解在地文化。

### 肆、山野課程與教學活動設計：

一、校內課程：自主體能訓練、靜態課程

1. 期程：115 年 3~6 月

2. 課程內容：

(1) 靜態課程：(地點：火欽館)

課程	時間	課表
一	115 年 3 月 18 日 12:30~16:00	登山裝備介紹、行動糧的準備、登山禮儀、多層次衣著與保暖、背包的打包、如何裝備檢查
二	115 年 5 月 20 日 12:30~16:00	省思回饋寫作、成果看板製作

## (2) 自主體能訓練：(建議體訓課表)

時間	連續跑步	間歇跑
第一週	連續跑步 5 分鐘	漸速耐力折返跑第三級
第二週	連續跑步 9 分鐘	漸速耐力折返跑第四級
第三週	每周增加 4 分鐘直至 25 分鐘	每周增加一級，直至第五級

體能測驗：

- 第一次測驗(3月17日 16:05)：

連續跑步 7 分鐘(至少操場 5 圈)，漸速耐力折返跑(常模 PR40 以上)

- 第二次測驗(4月14日 16:05)：

連續跑步 7 分鐘(至少操場 5 圈)，漸速耐力折返跑(常模 PR50 以上)

註：未通過者，後續課程不得繼續參加。

教育部體適能網站

<https://www.fitness.org.tw/>



漸速耐力折返跑常模對照表(依據教育部體育署公布常模)

	35th	40th	45th	50th
五年級男生	27(4 級 4 趟)	29(4 級 6 趟)	32(4 級 9 趟)	34(5 級 2 趟)
五年級女生	22(3 級 7 趟)	24(4 級 1 趟)	25(4 級 2 趟)	27(4 級 4 趟)
六年級男生	32(4 級 9 趟)	34(5 級 2 趟)	37(5 級 5 趟)	40(5 級 8 趟)
六年級女生	24(4 級 1 趟)	26(4 級 3 趟)	27(4 級 4 趟)	29(4 級 6 趟)

### 二、台一線-大甲媽(暫定)

- 集合地點：中山國小行政大樓川堂
- 日期：115 年 04 月 04/11 日(六) 12:30
- 課程內容：LNT、地圖判讀、迷途處置、登山杖使用、登山禮儀

### 三、小百岳—橫山、清水岩

- 集合地點：中山國小行政大樓川堂
- 日期：115 年 3 月 28 日(六) 07:00
- 課程內容：LNT、地圖判讀、迷途處置、登山杖使用、登山禮儀

### 四、小百岳—長壽山+鳶嘴西陵(備案：橫嶺山步道)

- 集合地點：中山國小行政大樓川堂
- 日期：115 年 4 月 25 日(六) 06:00
- 課程內容：LNT、地圖判讀、糧食規劃

### 五、山林體驗—三員縱走+火炎山

- 集合地點：彰化火車站
- 日期：113 年 5 月 16、17 日(六、日)06:15
- 課程內容：LNT、地圖判讀、迷途處置、糧食規劃

六、回饋：於課程各階段結束，利用短文寫作、問卷調查，讓學生反思於課程中所獲得的東西。

伍、費用：免費。

陸、報名方式

- 於 115 年 1 月 22 日家長說明會現場報名，若超過人數，以抽籤錄取，備取 5 人，(備取資格 3 月 4 日止)
- 繳交文件(報名表、同意書、風險認知聲明書及投保資料簽名)期限：115 年 1 月 23 日放學前送至戶海中心辦公室(北棟教室一樓 107 教室旁)。逾時視為放棄，不另行通知。

柒、其他

- 三員縱走+火炎山活動裝備檢查：5 月 11 日第一次裝備檢查，5 月 14 日第二次裝備複檢。未通過者，不得參加。

### 參加者個人/家長同意書

我同意孩子參加由彰化縣中山國小所主辦山野教育之相關活動，並了解活動地點為清水岩、橫山、長壽山、鳶嘴山、火炎山脈等山區，並確認同意下列事項：

- 在緊急狀況下，本人同意進行相關必要的處置、急救與治療動作
- 我所提供的相關身體與心理健康資訊，是即時且完整、正確的
- 如果我的相關身體與心理狀況有任何變化，我願意知會主辦單位相關人員，並在必要時接受相關專業與醫療等協助
- 對於本次活動的體能需求，我願意於活動前進行適度體能訓練，承擔身體適應的責任。
- 我已瞭解課程及費用相關規定。

此致 彰化縣中山國民小學

本人簽名\_\_\_\_\_

簽名日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

父母或監護人簽名\_\_\_\_\_

簽名日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

### 父母（或監護人）緊急醫療同意書

我同意彰化縣中山國小在參加本活動的孩子身體感到不舒適的情況下，給予一般的照護性處置（緊急包紮、外傷處理），而當疾病或傷害有生命危險的狀況下，我同意由彰化縣中山國小請求專業的緊急醫療人員進行協助、運送與救護動作，並且同意在必要的狀況下由專業的醫療單位給予適當的醫療行為。

我瞭解此份同意書是在任何意外狀況發生之前就已經簽署，並且願意授與彰化縣中山國小或者相關緊急醫療單位進行最適當決策與處置的完整權利。

父母或監護人姓名：\_\_\_\_\_ 關係：\_\_\_\_\_

本人簽名：\_\_\_\_\_ 簽名日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

### 相片、影音與文字使用同意書

我同意彰化縣中山國小在本次活動中得以照相機或攝影機進行活動過程與個人的影像與聲音的紀錄，並得以無償使用我在本次活動中的所有個人影像、聲音、文字與姓名，包括由彰化縣中山國小以任何形式進行的出版、發行、展覽與推廣教育之各種用途，我願意放棄相關的所有版權與報酬。

本人簽名：\_\_\_\_\_ 簽名日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

父母或監護人簽名：\_\_\_\_\_ 簽名日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## 風險認知聲明書

對於彰化縣中山國小以及與本活動相關之各單位、人員、志工等所執行的山野教育課程，我已經詳閱並且同意以下的聲明：

雖然彰化縣中山國小將會負責提供相關的課程設計以及專業的人員，協助我在課程之中能夠安全愉快的參與活動，但是我依然清楚的瞭解，此一活動本身的性質潛藏著各種風險，包括個人裝備財物的損失、疾病與意外的傷害、甚至在最極端的狀況下，有可能造成個人心理上或身體上永久的傷害甚至死亡。我知道彰化縣中山國小並不希望增加我的恐懼感，進而影響我參與活動的期待，但是我認為能夠在事先告知即將參與此活動的人對於可能的風險有更多的認識，絕對是一件很重要的事。此次活動所可能發生的風險範圍相當廣泛，以下將列舉與說明：

本次登山教育課程將會在台一線省道、清水岩、橫山、長壽山、鳶嘴山、火炎山脈等區域進行。也由於位處偏遠山區，不但潛藏著野地環境所可能發生的各種危險，更可能因為交通不便，影響到通訊、醫療、運送等相關的作業。而在野地的行進途中，可能會經過高山環境、溪流或者路跡不明的山徑或者陡峭的稜線等等，可能的風險包括落石、墜落、蚊蟲叮咬、寒冷等狀況，而野地變化劇烈的氣候，也可能帶來感冒、高山病等不同的身體不適反應。

我瞭解彰化縣中山國小以及隊伍中的領隊與志工將會根據他們的經驗，盡最大的努力做出合適的判斷與決定，但是我也理解各種決策會有錯誤的風險，而參與者也應該為自己以及所有同伴的安全一起負起責任。

我清楚認知此活動包含著各種可能的風險，包括上面所述或者沒有提到的各種風險，都可能帶給我意外傷害甚至死亡，在清楚地認知這些風險之後，我完全出於自願願意參加此次的活動，並願意承擔過程中所有可能發生的風險。我瞭解此次的活動可能會牽涉到某個程度的專業知識與技能，以及我身為一位參與者的責任，我也瞭解所有參與本活動的相關人員與志工願意提供最完整的資訊，讓我對於活動的性質與可能風險有最完整的認識。

我已經誠實且完整的提供了相關的生理與心理健康資訊，沒有未列於表上的其他身心狀況，如果之後身體或心理狀況有任何的變化，我願意立即告知相關人員。我也同意彰化縣中山國小在必要的狀況下，尋求或提供必要的醫療或照護措施。

我接受並同意彰化縣中山國小在活動中的相關規範與限制，並且瞭解違反這些規範與限制可能會發生意外傷害甚至死亡等風險。我願意在此聲明，我相信我有足夠的能力參與此次的活動，不會對自己以及其他帶來任何傷害，因此我以及我的父母（監護人）面對此次活動中所潛藏的包括財務損失、個人傷害甚至死亡等風險願意承擔完全的責任。

最後，我以及我的父母（監護人）已經完全閱讀、理解與接受此份聲明同意書的所有內容，在簽署此份聲明書的同時，對於在此活動中可能發生的所有風險、意外與損失，我與我的父母（監護人）願意放棄對於彰化縣中山國小以及與本次活動相關所有人員的法律責任與法律追訴權。

本人簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

父母或監護人簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

# 2026 中山國小山野教育報名表

班級	年 班	座號		姓名	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	
緊急聯絡人姓名				關係		
手機號碼				住家電話		
您是否有經常運動的習慣？			<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是			
醫生曾告訴您，您的心臟有問題嗎？			<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是			
您經常覺得胸部疼痛嗎？			<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是			
您經常覺得虛弱或頭昏眼花嗎？			<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是			
有其他上述未提及而不能參加運動的理由嗎？ <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是 理由：_____						
運動種類		多久一次	一週____次	每次時間	分鐘	
運動種類		多久一次	一週____次	每次時間	分鐘	
你是否有過敏的反應？(例如藥物、食物、昆蟲等)			<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有			
過敏原	過敏反應			治療藥物		
你現在是否有服用任何藥物？(包括不是醫生處方的藥物) <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有						
藥物名稱	服用理由	服用劑量	開始服用的時間	副作用		
這二年你是否有住院或急診的經驗？ <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有						
日期	原因			住院天數		

1. 如果用 1~5 來描述你對於這次活動的期待，你會給幾分？\_\_\_\_\_分

(1 分：根本不想參加。3 分：還不太確定。5 分：等不及明天就出發！)

2. 你在學校有沒有參加其他的社團或課外活動？

沒有。 有，那些活動：\_\_\_\_\_

3. 為什麼想要參加山野教育？