

# 一百一十二年彰化縣二水泰山體驗營 結合地方學校發展攀岩推廣體驗活動計畫

一、依據：112 年彰化縣教育處體育推廣年度工作計畫辦理。

二、宗旨：

（一）與地方學校結合，增進活化營區設施。

（二）開發運動潛能，強化學生心智能力。

（三）結合品德、安全教育，提升學生素養。

（四）藉由多元、活潑的活動項目，提高學生挫折忍耐力、培養獨立思考的能力，進而勇於挑戰自我。

三、指導單位：彰化縣政府

四、主辦單位：二水國中

五、協辦單位：二水泰山體驗營

六、活動日期：112 年四月至七月辦理，預計舉辦二十九個場次(其中 4 場次為暑期育樂營活動-「彰化 Fun 暑假 運動遊學趣」)，額滿後不再接受報名，以下時段為可辦理活動時間，請各校參考活動行程後與二水泰山體驗營區聯絡確認安排時段：

1、上午時段：周一～周日 上午 09：00-12：00。

2、下午時段：週一、週二、週三、週五 下午 1：00 - 4：00

3、六、七月天氣多是二水當地下雨時節，請各校盡量先提前安排於三～五月期間參加，以免因天候影響同學難得的體驗機會。

4、暑期育樂營活動-「彰化 Fun 暑假 運動遊學趣」活動詳情，請至相關網站(教育處新雲端公告，或洽詢各校體育組)線上報名。

七、活動地點：二水泰山體驗營(二水國中校內)。

八、計劃對象以及優先順序：本縣國中各級學生及國小四到六年級學生，優先順序如下：

1、彰化縣南區學校(依序為二水、田中、溪州)為第一優先。

2、曾參加種子教師研習並參與本活動計畫支援助教之學校為第二優先。

3、偏鄉地區之學校（學生總數不超過 250 人）為第三優先。

4、學校內之高關懷班級為第四優先。

5、由於本活動名額有限，歡迎彰南區以外學校單位利用「戶外教學活動」、「畢業旅行活動」另外提出申請，二水國中約僱人員可協助規劃活動細節。

九、報名費用：免費，本活動費用由縣政府補助，體驗營區場地本身已有投保公共意外險，如由本校專車接送亦有交通意外險，自行安排交通車的學校，老師、學生之旅行平安險費用請各校自行辦理。

十、報名方式：請先與二水泰山體驗營聯繫(見第十五項)確認是否仍有場次與體驗日期，再填寫登記表(附件三)，請勿來電口頭預約，我們會依上述對象優先順序（見第八

項)跟登記表申請時間(依傳真或來信已核章文件為準)來排定體驗場次,額滿後不再受理申請!

十一、活動名額:因場地、活動時間限制,每一場次以40人數計,最多不能超過一台交通車人數限制(40人為上限),以維護車上乘客安全。

十二、交通方式:主辦單位提供每校交通費補助最多**2,500**元,不足車資由參加學校自行補足(可協請二水國中提供相關遊覽車資訊)。

十三、課程內容:如附件一

十四、備註事項:

- (一) 有心臟病、懷孕、高血壓、氣喘及重大病症者請事先徵詢醫生意見並告知工作人員。
- (二) 活動場地接近八卦山區,請著長袖運動服裝與運動鞋並自備防蚊液,以免蚊蟲叮咬。
- (三) 授課教練均有中華民國山岳協會C級以上教練等合格執照,助教均有CBT等級以上執照。
- (四) 相關攀岩活動資料與訊息請至二水泰山體驗營部落格網站,查詢網址如下:  
[http://blog.xuite.net/erhshui\\_explore/climbing](http://blog.xuite.net/erhshui_explore/climbing)
- (五) 請攜帶水壺或水杯、防蚊液,並隨時補充水分以防中暑。  
(體驗營區旁備有飲水機可供使用)
- (六) 本活動所需裝備齊全且均符合國際安全認證,活動過程安全無虞。
- (七) 支援本活動之彰化縣攀岩種子教師將呈報允以公假出席以利活動進行。
- (八) **凡參加體驗活動之學校請盡量鼓勵同學們參加同年11月舉辦之彰化縣長盃運動攀登錦標賽,而參加比賽情形也將列入隔年體驗活動之優先順序考量。**
- (九) 請參加學生填寫家長同意書(附件二)與回饋單(附件四),家長同意書最遲需於活動當天繳交,回饋單可於活動結束後回各學校填寫,再寄回二水泰山體驗營即可。
- (十) 如因天候不佳,需延期辦理者,請於活動前與管理人員密切聯繫確認時間,以免影響同學們的體驗機會。

十五、聯繫方式:

二水泰山體驗營區辦公室電話暨傳真 04-8794848、學校傳真 04-8792517

Email: [es0104@chc.edu.tw](mailto:es0104@chc.edu.tw), 約僱管理人員:石先生

泰山體驗營網誌: [http://blog.xuite.net/erhshui\\_explore/climbing](http://blog.xuite.net/erhshui_explore/climbing)

臉書粉絲專頁: <https://www.facebook.com/erhshui>

地址:彰化縣二水國中 - 彰化縣二水鄉源泉村月眉巷13號

泰山體驗營目前借用時間表,可參考空檔時間以便安排活動:

[http://blog.xuite.net/erhshui\\_explore/climbing/168757880](http://blog.xuite.net/erhshui_explore/climbing/168757880)

## 附件一

| 時 間                              | 課 程 內 容                                                             | 備 註                                        |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| (09:00~09:10) 或<br>(13:00~13:10) | 報到&開幕式                                                              | 承辦單位可視課程實際進度及各學校之作息時間，彈性調整報到時間、結束時間、及課程內容。 |
| (09:10~10:00) 或<br>(13:10~14:00) | 1、攀登伸展操<br>2、抱石確保技術<br>3、抱石攀登練習<br>4、基本攀登技巧                         |                                            |
| (10:00~10:30) 或<br>(14:00~15:30) | 1、攀登運動&裝備介紹<br>2、攀登繩結<br>3、安全吊帶穿著<br>4、攀登口令<br>5、攀登安全要領<br>上方確保攀登練習 |                                            |
| (10:30~12:00) 或<br>(15:30~16:00) | 1、攀登分組練習<br>2、分享與討論                                                 |                                            |
| (12:00) 或<br>(16:00)             | 賦歸                                                                  |                                            |

以下同意書回條請撕下交給帶隊老師收齊

## 附件二

### 家長同意書

(家長姓名)\_\_\_\_\_同意子女(姓名)\_\_\_\_\_自願參加二水泰山體驗營舉辦之體驗活動，保證以上提供資料屬實，本活動之師資、場地與器材均符合安全規範與標準，然而活動具有潛在危險性，為將活動風險降至最低，活動期間將會服從教練指示、遵守團隊紀律、注意自身與他人之安全。

立約人(家長)：\_\_\_\_\_ (簽章)

日期：民國112年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

### 附件三

112 年彰化縣二水泰山體驗營結合地方學校發展攀岩推廣體驗活動  
場地借用登記表

[illegible]

提出申請時間： 學校主管核章：

## 附件四

一百一十二年彰化縣二水泰山體驗營  
結合地方學校發展攀岩推廣體驗活動回饋單

學校\_\_\_\_\_班級\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_日期\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

一、 穿好攀岩裝備準備往上攀爬時，你的腦袋裡想些什麼呢？  
是很興奮的往上爬？很高興可以玩不一樣的？很害怕爬高？  
為什麼會有這些想法呢？

二、 當你在攀爬時，希望在地面上的同學們給你什麼樣的正面回應呢？  
是加油吶喊、給予鼓勵、指導哪裡手可以抓、腳可以踩……..  
為什麼希望同學們給妳正面回應呢？  
當其他同學在岩版上面時，你是否也會給予相同或更多的回應呢？

三、 每一次攀爬都需要拿出很多的體力與勇氣來挑戰，當你的力氣快用完了，  
要如何克服心裡快要掉下去的恐懼，告訴自己要繼續往上爬呢？

四、 ( )

聽完了教練的講解跟實際上牆體驗之後，你覺得攀岩是個怎樣的運動？

- A. 危險性高，要和父母一起爬。
- B. 危險性高，但是遵照規則或指示就很安全。
- C. 危險性低，不需要遵照安全規定也可以玩。
- D. 危險性低，可以不穿戴任何安全裝備隨意徒手攀爬。

謝謝同學們的回饋，希望今天的攀岩課可以帶給你們大大的自信喔 ^\_