

臺北市立民生國民中學自導式學習手冊

台北民生大縱走

____年____班 姓名：_____

我的童軍小隊：第____小隊：

中華民國 114年____月____日

行走裝備類			
必 <input type="checkbox"/>	學校書包/雙肩背包	1 個	可放下所有裝備。盡量準備防水的背包套
必 <input type="checkbox"/>	800+ ,200c.c 飲用水	1-2 瓶	每人至少要有 800c.c。可視個人情況用保溫瓶帶熱水。
必 <input type="checkbox"/>	行動糧食	數包	行進間乾糧、緊急備用糧食等
必 <input type="checkbox"/>	哨子	1 個	急難用
必 <input type="checkbox"/>	個人藥品、醫藥包	1 包	防蚊液、氣喘藥、衛生紙…等自備
必 <input type="checkbox"/>	學生證	1	兩備至故宮用，或者攜帶 350 元現金 。
<input type="checkbox"/>	350 元	1	如果你沒有學生證。
必 <input type="checkbox"/>	健保卡	1	急難用

衣物類			
<input type="checkbox"/>	風衣外套	1	防風。大小盡量能收納在背包，行走間若感覺風大寒冷可穿在衣服的外層。
必 <input type="checkbox"/>	學校外套	1	讓自己在非運動狀態時更加溫暖。
必 <input checked="" type="checkbox"/>	輕便雨衣	1	學校已預備 1 個
<input type="checkbox"/>	雨衣/雨褲	1	機車用雨衣優先，行動上較方便，且不易破。要有雨帽，保護頭部不會淋濕。若無，則以輕便雨衣替代。
<input type="checkbox"/>	備用衣褲	1	替換身上潮濕衣物或因下雨淋濕的衣服。避免風寒及水寒效應失溫，請用防水夾鏈袋裝。
<input type="checkbox"/>	頭巾	1	頭巾的用途很多，戴頭巾可以保護太陽穴、吸汗增加頭部保暖度。
必 <input type="checkbox"/>	小毛巾	1	可用小毛巾擦拭汗水避免風吹感冒。毛巾大小約 20cm×20cm 即可，不需太大(輕量化)
必 <input type="checkbox"/>	遮陽帽/鴨舌帽/棒球帽	擇 1	山上紫外線強，也可以保護頭部，減低頭痛不適的發生。行走時建議全程戴帽子來保護頭部。
<input type="checkbox"/>	毛帽/保暖帽/手套	擇 1	人體 60% 的體溫會由頭部散失，要以保暖、防風為主，且能遮住太陽穴、雙耳及後頸為佳。可視天氣狀況攜帶。

其他項目類			
<input type="checkbox"/>	護具		關節有舊傷，使用護具保護身體局部部位。下坡會對於腳部、膝蓋來說負荷較大，建議有舊傷者攜帶護膝或護踝。
<input type="checkbox"/>	太陽眼鏡	1 副	視個人習慣準備。
必 <input checked="" type="checkbox"/>	保暖毯/求生毯/ 大型黑色塑膠袋	擇 1	緊急避難用。(學校已預備 1 個)
必 <input checked="" type="checkbox"/>	塑膠購物袋/防水 夾鏈袋	1-2 個	打包防水用、裝垃圾用(垃圾請帶下山)、分裝物品用。(學校已預備 1 個)
<input type="checkbox"/>	相機或手機	1 台	每組至少有一個可拍照的器材。
<input type="checkbox"/>	筆記本、筆	1 組	每組至少有一個，記錄用。
<input type="checkbox"/>	頭燈/手電筒	擇 1	緊急避難照明用。

登山裝備選購守則

單日行程，你需要準備：

兩截式雨衣

山區天氣不穩，有帶有保庇

適量的糧食與飲水

保持體力才有辦法前進！

通訊裝置

山區很多地方是沒有收訊的，遇到緊急情況，可至「手機可通訊點」聯絡外界



一個後背背包

可以讓你攜帶必備用品，又不會限制雙手活動

一套運動服

長袖長褲尤佳，不只避免著涼，也能防曬、防蚊蟲叮咬

一雙戶外多功能鞋

好走、防滑的鞋很重要！

4-4-4 山，你準備好了嗎？

NOTES

【進山】前置準備

註 路線、天氣、裝備，都查好了嗎？

【敬山】謙卑態度

註 臺灣島在距今大約650萬年前形成，不妨將山當作是我們的長輩、母親，以探訪心態進入山林。

註 山同時也是原住民族傳統生活場域及獵場，我們進入別人家中，要禮貌告知、謙虛以及維護環境。

*到別人家作客或與長輩相處，我們不會喧鬧、擅取物品，更不會用「征服」的心態來面對，而是「謝謝山讓我拜訪」。

【淨山】無痕山林

註 把所有你帶上山的東西全部帶下山，包括果皮、廚餘；如果行有餘力，更可以把路上看到的垃圾一併帶走。

*野地不需要「堆肥」！廚餘丟在山上不僅會汙染環境，還容易被野生動物翻食，影響原本生態。

進山就要
做功課，
沒做功課就
不要進山。

Page

林務局-森活情報站

LEAVE NO TRACE



LNT 無痕山林 七大準則

SHU NEWSWEEK

1 PLAN AHEAD & PREPARE

事先計劃和準備。



2 TRAVEL & CAMP ON DURABLE SURFACES

在整理好、可承受的地點行走宿營。



3 DISPOSE OF WASTE PROPERLY

妥善處理垃圾。



4 LEAVE WHAT YOU FIND

保持環境原有的風貌



5 MINIMIZE USE AND IMPACT FROM FIRES

注意野外用火。



6 RESPECT WILDLIFE

尊重野生動植物。



7 BE CONSIDERATE OF OTHER VISITORS

尊重他人、尊重環境。



登山安全須知

- 提高警覺，注意地形。
- 跟隨領隊腳步，不超前、不脫隊。
- 身體不適要告知。
- 配合步伐及呼吸。
- 欣賞自然不採摘。
- 留意環境，避免蛇類及蜂類等動物攻擊咬傷。



陽明山國家公園

(臺北市立民生國中) 七星山地貌自然資源勘查

表記錄者：七年_____班_____號 姓名：_____

<p>第1站：小油坑噴氣孔 (小油坑現地)</p>	<p>where(在哪裡發現)：小油坑 what(特色描述)：崩塌地、有許多噴氣孔 why(怎麼形成的)：鄰近有斷層經過，地質不穩，加上強酸的_____</p> <p>1._____腐蝕了石頭，造成山壁崩塌。噴氣孔、硫氣孔為火山噴發後的火山作用之一。</p> <p>how(如何影響生態、環境)：植物不易生長，附近僅苔蘚、芒草、栗蕨等耐貧瘠、</p>
<p>第2站：硫氣噴氣孔 (小油坑現地進行，另於七星主峰步道0.5K處，有多處小型噴氣孔可就近觀察)</p>	<p>where(在哪裡發現)：0.4K-0.5K步道附近或小油坑 what(特色描述)：安山岩，輕重不一，顏色有黃、黑、白 why(怎麼形成)：熱液換質作用 how(如何影響生態、環境)：熱液換質改變了這種安山岩的質地與顏色，也讓地表的景觀不一樣，影響了植物的生長。</p>
<p>第3站：第一觀景台 (0.6K)</p>	<p>where(在哪裡發現)：0.6K觀展臺附近，展望小觀音山 what(特色描述)：迎風面與背風面的林相不一樣，一邊森林，一邊是芒草、箭竹 why(形成的原因)：2. _____ how(如何影響生態、環境)：迎風面的林相多是芒草、箭竹景觀，其他植物不易生長，但背風面則適合更多植物生長，形成茂盛的闊葉林，並吸引了更多的動物駐足，生態更為豐富。</p>
<p>恐龍時代的植物 (0.7K或0.9K)</p>	<p>where(在哪裡發現)：0.7K步道附近 what(這是什麼)：昆欄樹 why(形成的原因)：</p> <p>1. 昆欄樹是孑遺植物，如何能在地球上存活2億4千多年，是值得探究的，植物學家研究發現，它同時具備裸子植物與被子植物的特色，這或許是它在演化過程中適應環境的祕密武器。</p> <p>2. 昆欄樹多分布於臺灣中海拔山區，但陽明山區因為東北季風帶來低溫高濕的氣候，有如中海拔的環境，形成昆欄樹適合的生長環境，甚至有純林出現，此為植物的北降現象。</p> <p>how(如何影響生態、環境)：讓陽明山生態更豐富</p>

請問我們今天要登上哪一座山呢？

3. _____

3. 我們在這趟路程中，還可以眺望到哪些山呢？(請寫出其中一座)

4. _____





4. 猜看看這是夢幻湖裡的甚麼呢? **5.** _____

6. 以下 LNT 選其中幾個項目實踐後，可以畫出一條寶果連線即為通過。

<p>1. Plan Ahead and Prepare. 事先充分的規劃與準備</p> <ul style="list-style-type: none"> Event 事件: Time 時間: Sign 證人: 	<p>2. Travel and Camp on Durable Surfaces 在可承受地點行走或紮營</p> <ul style="list-style-type: none"> Event 事件: Time 時間: Sign 證人: 	<p>3. Dispose of Waste Properly. 適當處理垃圾</p> <p>Event 事件:</p> <ul style="list-style-type: none"> Time 時間: Sign 證人:
<p>4. Leave What You Find. 保持環境原有風貌</p> <ul style="list-style-type: none"> Event 事件: Time 時間: Sign 證人: 	<div style="text-align: center;">  <p>立約人: _____</p> </div>	<p>5. Minimize Use of Impact from Fires. 降低用火對環境的衝擊</p> <ul style="list-style-type: none"> Event 事件: Time 時間: Sign 證人:
<p>6. Respect Wildlife. 保育自然環境與野生物</p> <ul style="list-style-type: none"> Event 事件: Time 時間: Sign 證人: 		<p>7. Be Considerate of Other Visitors. 尊重其他使用者</p> <ul style="list-style-type: none"> Event 事件: Time 時間: Sign 證人:

恭喜你！你成功的登上七星山!!! 如果你也完成這六項艱難的題目！請於 4/17(一) 中午前，由班長將此學習單交到學務處訓育組，我們將抽出幸運同學，致贈精美小禮物。
合格章： _____

(113學年度七年級校外教學小隊任務單(紀錄組))

七年_____班第_____小隊

注意:紀錄組必須將此表格打字完成後,由組長上傳【classroom 111 -2 童軍主題區】給老師(表格如下,共1頁,已放在 classroom 111 -2 童軍主題區)

上傳繳交期限:4月23日(日)23:59

任務一:健行筆記共計 35 分

- 1.從小油坑出發的時間是 _____ 點 _____ 分
- 2.到達七星山主峰的時間是 _____ 點 _____ 分
- 3.到達七星山東峰的時間是 _____ 點 _____ 分
- 4.最後抵達冷水坑遊客中心的時間是 _____ 點 _____ 分
- 5.隊員們的表現(須註明小隊員的座號)認真、體貼、幫助隊員、打鬧、推擠……..

例如 20 號:常提醒隊員注意安全、40 號很認真在尋找植物和生物

- 6.特殊事件-沿途發生有趣的、覺得幸福(運)的、印象深刻的、辛苦的…….

一個人走很快 一群人走很遠~

(心靜-可以看得到大自然最美的一面。心境-可以容得下大自然豐碩的能量。心淨-可以聆聽到大自然傳達的訊息。心鏡-可以照得見大自然幻化的景象。心敬-可以意會出大自然生命的智慧。



**Cherishing nature is the best contribution.
Getting close to "Her," knowing "Her," touching "Her," and you will be surmised!**

(臺北市立民生國中113學年度七年級校外教學小隊任務單(攝影組))

七年_____班第_____小隊

注意:

- 1.必須將所有照片由組長上傳【classroom 111 -2 童軍主題區】給老師(表格如下，共2頁，已放在classroom 111 -2 童軍主題區)。
- 2.上傳繳交期限:4月23日(日)23:59
- 3.照片請勿重複，並需插入表格內，格式不符規定不予計分!

任務二：拍照任務 共計 35 分+加分題 6 分

<p>1.請在【小油坑遊客中心】找尋<u>小油坑地形景色</u>，並召集<u>全部小隊員</u>合照一張。</p> <p>【10分】</p>	<p>【照片】</p>
<p>2.請在【冷水坑遊客中心】找尋有“冷水坑”三個字的地方，並召集<u>全部小隊員</u>合照一張。【10分】</p>	<p>【照片】</p>
<p>3.請在沿途拍攝<u>小隊的合照 3張</u> 【共15分，加分6分】</p> <p>每張照片若有2個隊員即得2分，若有3個小隊員即得3分，以此類推，每張照片最多得5分。</p> <p>隊員全部到齊即可再得2分。</p>	<p>【照片1】</p>
	<p>【照片2】</p>
	<p>【照片3】</p>

任務三：尋寶任務 (共計 30 分+加分題 20 分(要有緣分才會遇到 ，可不做)

請在健行過程中，尋找下列圖片中的地形(地標)、植物及生物(不可驚擾及觸摸)，每個依據其難度有不同分數，找到後請拍攝清楚的照片。注意：照片內需有能判別出小隊的資訊，例如隊員，手勢 3 班 第 2 小隊，書寫 709-1 的牌子……。

<p>【1】 (5 分)</p> 	<p>【3】 (10 分) (加分題)</p> 	<p>【5】 (10 分) (加分題)</p> 
<p>名稱：硫磺噴氣孔(拍照時勿靠近以免燙傷)</p>	<p>名稱：赤腹松鼠 全身褐色而腹部赤褐色，屬雜食性動物，不要餵食及觸摸，以免造成牠們失去覓食的能力。</p>	<p>名稱：麗紋石龍子 有 3 至 5 條金色縱紋，尾巴為鮮豔的藍色，隨著成長體色逐漸轉為褐色。</p>
<p>【2】 (5 分)</p>  	<p>【4】 (10 分)</p>  	<p>【6】 (10 分)</p>  
<p>名稱：七星山主峰或東峰(擇 1)</p>	<p>名稱：栗蕨 羽片型似蝴蝶，生長環境與一般蕨類不同，成群生長在地熱溫泉區附近，因此俗稱溫泉蕨</p>	<p>名稱：包攆(ㄅㄨㄞˇ)矢竹 曾被拿來當作箭桿的材料，所以又叫箭竹；筍味美，可供食用</p>

