







學校戶外教育
安 全 指 引

臺北市政府教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT

臺北市學校環境教育中心
TAIPEI Taipei City School Environmental Education Center



學校戶外教育
安 全 指 引



目 錄

前　　言 ----------01
登 山 活 動 ----------02
露 營 活 動 ----------04
自行車活動 ----------06
溯 溪 活 動 ----------08
獨木舟活動 ----------10

附 錄

戶外教育規劃流程參考 --------12
幼 兒 篇 ----------13
宣 導 海 報 ----------14

前 言

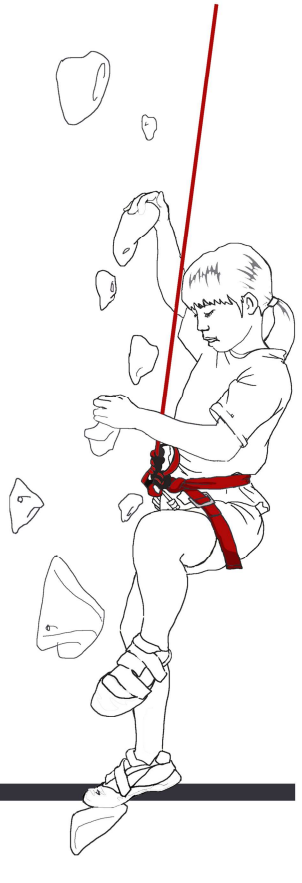
近年來，教室外的學習在國際上已形成新的學習風潮，各國不約而同開始重視戶外教育，讓學生走出教室，將學習與生活結合，透過五感的體驗式學習，提高學習興趣與效果。而我國更將戶外教育列入 108 課綱的重要議題，視為達成五育均衡發展的必要途徑。

要將戶外環境變成教學場域，帶著學生走進真實世界，達成有意義的學習，需經歷規劃、執行及反思三個階段，並透過教師及行政相互配合，始可達成。有關每個階段的準備事項、檢核內容、人員分工與進度管理等，可參考國教院「戶外教育實施指引」及教育部國教署「戶外教育實施參考手冊-行政指引篇」，並依據所實施的戶外教育目標及內容進行調整。

然而，戶外教育的實施，隨之而來的活動安全議題，往往讓許多家長、老師及學生怯步，而近年的新冠疫情肆虐，更限制人們走出戶外。不過，我們生活周遭本就充滿風險，即使在校園中學習也有一定的安全顧慮，因此，我們應該將「安全」視為學習的課題，讓學生學會風險評估、自我保護及出遊投保的素養，並時時留意活動當下的防疫規定，建構「安全是自己責任」的觀念。

本指引共介紹五項學生常見的戶外活動，分別從行前規劃、活動中注意事項及緊急事件處理三個面向，歸納所需具備的安全觀念，並蒐集相關的網站，提供老師及家長更具體的說明，另整理幼兒的安全提醒，讓學齡前的幼兒也能夠安全的進行戶外活動。

另設計戶外教育安全須知海報，以行前口訣、陸域與水域活動安全觀念及緊急事件通報方式為宣導內容，提供各校宣導使用。





登 山 活 動

臺灣地區山林密布，隨著緯度的變化及海拔高度的不同，呈現豐富多元的自然景觀與人文風情，所以不論是郊山健行或挑戰高山登頂，一直都是令眾人嚮望的戶外活動。然而，隨著登山健行活動日益興盛，山域事故也隨之增加。因此，建立正確的登山心態及風險管理就顯得重要，以下分別就「行前規劃」、「活動中注意事項」與「緊急事件處理」三個面向說明。

一、行前規劃

(一)團體行動：爬山應結伴同行，不要單獨前往；尤其攀登高山時，應尋找合格山域嚮導帶領，並落實留守人制度。

(二)必要裝備：山區氣候多變，服裝應採多層次搭配，以兼具透氣、保暖及防風為主，並穿著具防滑功能的鞋子。依登山的種類及天數準備適當的裝備、飲用水及食物。若為 1 天以上的行程，就必須包含露營裝備。另為防止迷途與緊急救難，手機、定位設備(GPS) 或地圖等，都是不可或缺的。

(三)場域選擇：充分收集與理解路線資訊(海拔、天候、路況等)，依據自己體能狀況選擇登山場域，並遵守入山申請相關規定。

(四)行前確認：出發前再次確認身體狀況、近期天候及該地區環境變化，評估是否仍要前往。

二、活動中注意事項

(一)狀況回報：登山期間 (入山及下山)，要隨時讓留守人或家人掌握行蹤。並牢記團隊注意事項、前進路線及臨時撤退方案。隊伍不要拉太長，行進間要前後呼應，隨時注意隊友情形。

(二)量力而為：登山前及入山後，應隨時注意氣象動態資訊及地形變化(坍方)，不要勉強登頂。

(三)知難而退：在行進途中遇到天候不佳或路況不明時，應立即折返或撤退至安全區，勿勉強攀登，而身陷危險境地。

(四)無痕山林：離去時應將營火徹底熄滅，不留下任何垃圾，維護山林安全。行進中勿干擾或帶走大自然中的動植物，以維護美好自然生態環境。

三、緊急事件處理

(一)虎頭蜂攻擊：遇見虎頭蜂巢或蜂群，應安靜閃避，利用衣物保護身體裸露處並迅速離開，勿揮舞衣物，以免引來更多蜂群。若已遭蜂類螫傷可將螫針挑出，清潔傷口、冰敷減輕疼痛與腫脹，並盡速就醫。

(二)迷 路 應 變：迷路時若無法找回原路，應留在原地尋找避難處靜待救援，不可以下切溪谷，避免陷入死路的困境。

(三)立 即 通 報

1.手機撥打110(警察局)、119(消防局)或112(緊急救難專線)

2.善用內政部消防署119報案APP及時傳送定位資訊。



熊讚小叮嚀



機會是留給準備好的人！平日善加利用臺北市郊山步道培養自身實戰力，以為未來挑戰大山做好萬全準備。



四、網站

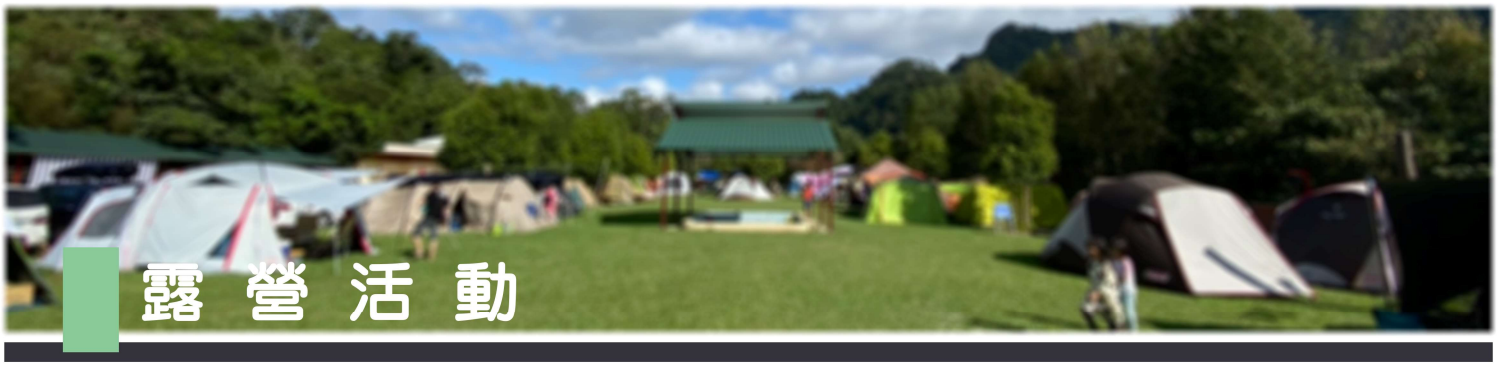
(一)教育部體育署/山野活動安全手冊 https://reurl.cc/vgz6DL
(二)內政部消防署/山域活動安全 https://reurl.cc/l5W7Ld
(三)臺北市「親子縱走 Happy Go!」親子遊學習單手冊 https://reurl.cc/7rzRD1
(四)農委會/虎頭蜂攻擊預防https://reurl.cc/aN37oZ
(五)臺灣國家公園/登山計劃書範例https://reurl.cc/q1E6Kn

五、學生的安全筆記/老師的提醒

各位同學，坐而言不如起而行，趁著疫情趨緩之際，與你的家人或朋友，來趟臺北大縱走之旅，體驗臺北山林之美吧。

出發前，你可以參照本指引與臺北市「親子縱走 Happy Go!」，準備你的登山裝備，整理路線特色、沿途景致及安全規劃，寫一份屬於您與夥伴的登山計畫書/路線圖(加上插圖，會更生動)





露 營 活 動

近幾年，露營已成為重要的觀光休閒活動之一，更是學校辦理童軍探涉活動經常採用的宿營方式。露營可以讓人體驗以大地為床，星空為被，就像自己的家坐落在森林裡、海岸邊或是高山上，完全被大自然擁抱的感受。然而在搭帳露營時，所處的大自然環境仍藏有許多危機，露營者需在露營前做好事前的準備與規劃，並在露營的過程中時時注意安全，這樣才能在活動中寓教於樂，且平安返家。

一、行前規劃

(一)必要裝備：不使用一次性餐具，攜帶易保存及烹調的食材；保暖衣物不分季節都需準備，並依人數攜帶適合的帳篷設備；個人藥品 (抗過敏及抗消炎藥物等)及急救箱；手電筒或頭燈。

(二)場域選擇：選擇合法的露營場，可至「交通部觀光局露營區資訊查詢專區」查詢，避免進入危險地區如溪谷、水域、河床或無人經營之場域露營。

(三)行前確認：夏季是開始學習露營的好季節，不過，出發前應再次確認身體狀況、近期天候及該地區環境變化，評估是否仍要前往。

二、活動中注意事項

(一)營區規劃：在堅硬平坦的地方搭帳，並做好帳篷區及用火區等活動區域劃分，在雨季或多雷電區避免在高地或高樹下紮營。

(二)安全飲食：注意飲食衛生、勿生飲水，避免飲酒影響睡眠與體能。

(三)用火安全：謹慎用火，炊事時避免燙傷、灼傷，煮食後應熄滅爐火；帳棚內禁用明火與蚊香。

(四)無痕山林：離去時應將營火徹底熄滅，不留下任何垃圾，維護山林安全。行進中勿干擾或帶走大自然中的動植物，以維護美好自然生態環境。



三、緊急事件處理

(一)蜂蟲螫咬：被螫咬時，不拍打，以避免蜂針或毒牙等留在身上，利用冰敷減緩疼痛、以清水清洗傷口，或是補充大量水份，並趕緊就醫。

(二)災害發生：若覺察災害突然發生，應立即離開危險環境，避免自己受困或受傷。

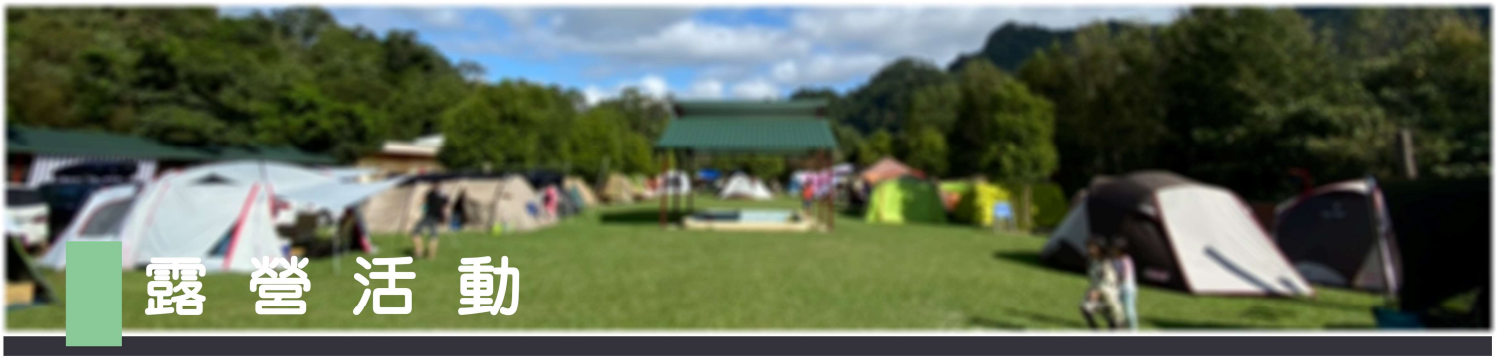
(三)立即通報

1.手機撥打110(警察局)、119(消防局)或112(緊急救難專線)。

2.善用內政部消防署119報案APP及時傳送定位資訊。

熊讚小叮嚀

戶外景色無限好，自然環境藏玄妙
行前規劃要做足，平安歸來最重要

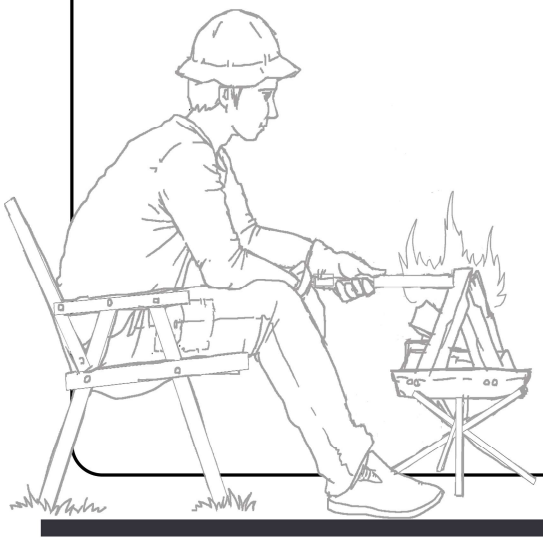


四、網站

(一)教育部國教署/戶外教育實施參考手冊-安全管理篇 https://reurl.cc/mvO09l
(二)交通部觀光局露營區資訊查詢專區 https://reurl.cc/jgZXdp
(三)交通部觀光局/各露營場權管機關盤點露營場資訊平台 https://reurl.cc/43zrWv
(四)臺北市露營場地線上申請https://reurl.cc/L7EqyX

五、我的安全筆記/老師的提醒

每個露營場地都有它迷人之處，也有特別需要注意的地方。參加露營活動前，你能不能知道自己的健康狀態是否適合參加？你應該準備哪些裝備、物品？露營時，有哪些安全事項需要特別注意呢？在營地有可能發生哪些危險事件又應該怎麼處理讓自己不受傷、不受困？露營結束後，又要如何整理活動場地且平安返家呢？





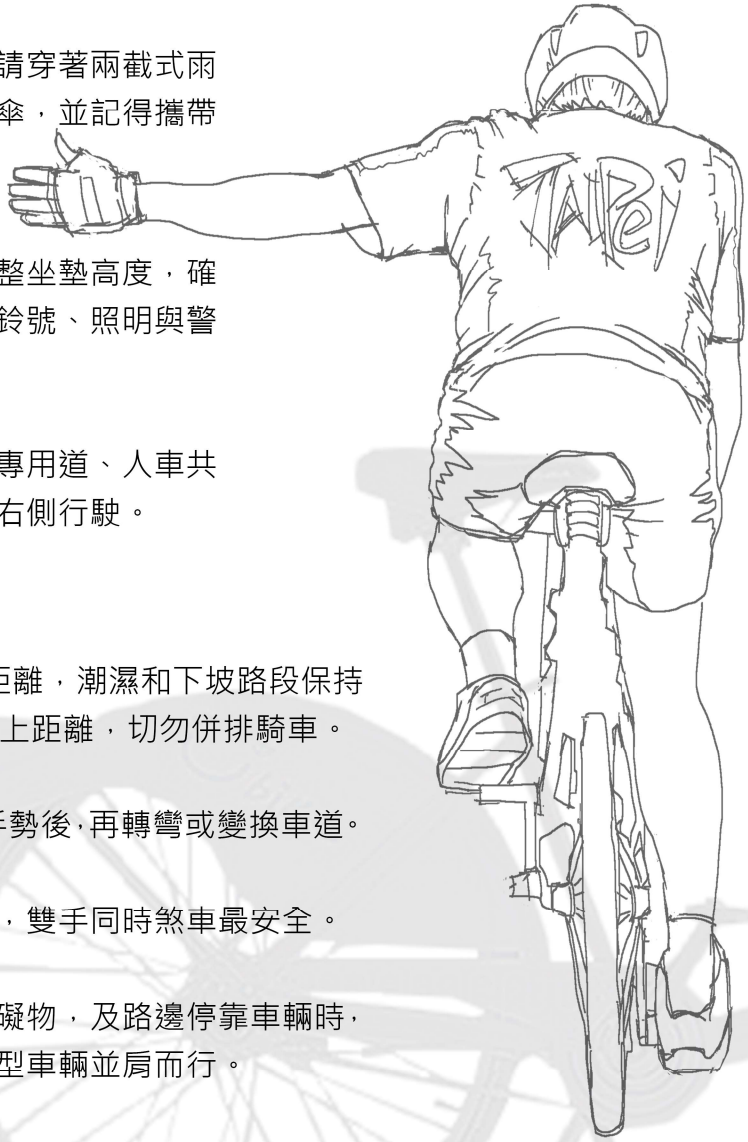
自行車活動

近年來蔚為風潮的運動項目莫過於騎自行車了，自行車依靠人力踩踏為動力，除了當做交通工具還兼具運動、休閒及競技等功能，不但省錢又環保，對強化生理機能到紓解情緒壓力都有許多幫助。想要在城市裡、鄉野間，安心享受自行車追風的舒暢感，一定要遵守安全守則！以下就從「行前規劃」、「活動中注意事項」與「緊急事件處理」三個面向分別說明。

一、行前規劃

(一)安全裝備

穿著合身衣物，並配戴專用安全帽，雨天請穿著兩截式雨衣，切勿穿一件式或輕便雨衣，也不可撐傘，並記得攜帶水壺補充水分。



(二)行前檢查

選擇適合自己大小的自行車，並依身高調整坐墊高度，確認輪胎胎壓適當，反光裝置完整，煞車、鈴號、照明與警示燈能正常運作。

(三)騎乘地點

騎樓及人行道禁止騎乘自行車，有自行車專用道、人車共道標誌與慢車道才可騎乘，並遵守靠道路右側行駛。

二、活動中注意事項

(一)行車安全距離

乾燥和平坦路段應與前車保持2台小客車距離，潮濕和下坡路段保持3台小客車距離，與側向車輛保持1公尺以上距離，切勿併排騎車。

(二)轉彎或變換車道

擺頭察看周遭有無人車，做出左轉或右轉手勢後，再轉彎或變換車道。

(三)正確剎車技巧

多用點煞方式，後輪煞車要比前輪煞車早，雙手同時煞車最安全。

(四)防禦駕駛

雨天及夜間騎乘，或行經路口、坡道、障礙物，及路邊停靠車輛時，應減速慢行，留意周遭狀態，並避免與大型車輛並肩而行。

(五)遵守車輛的交通規則及號誌。

三、緊急事件處理

(一)車輛故障

遇爆胎、鏈條鬆脫、煞車故障等狀況時，應下車牽行離開車道後，才進行檢修，或尋找更換修補店家。

(二)交通事故

保留現場，人員移動至安全處，通報警察機關，等待警方協助處理。



熊讚小叮嚀



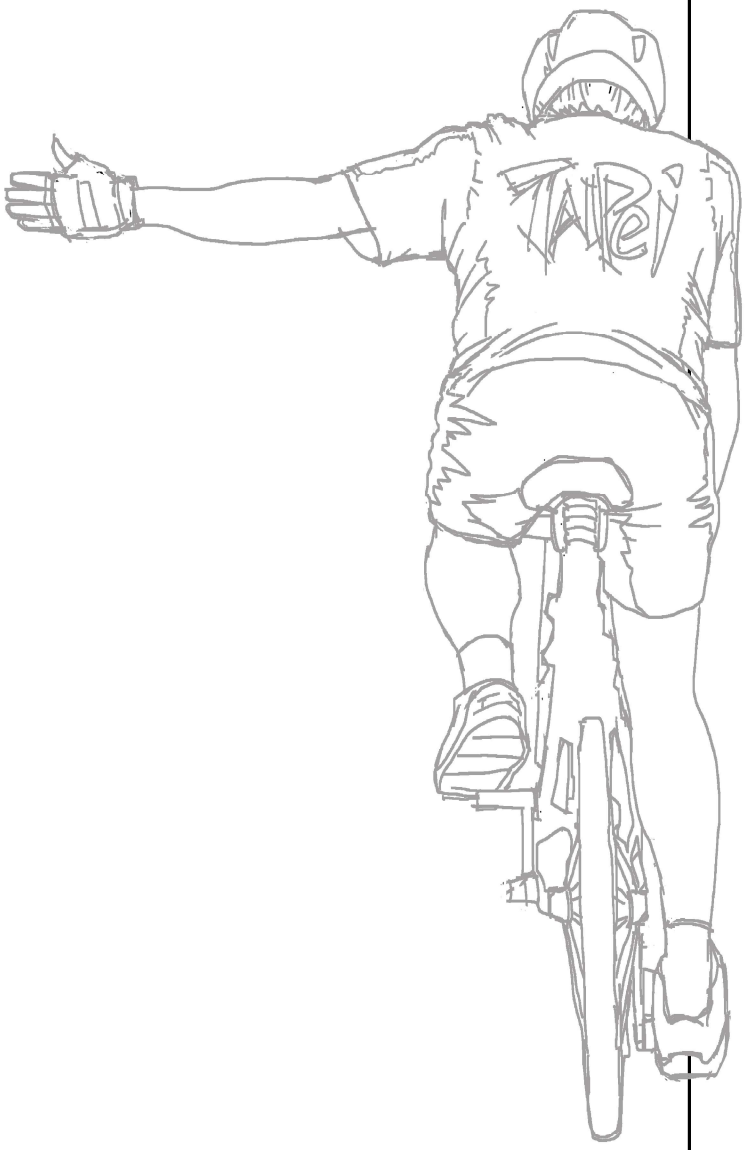
租用公共自行車，可免費加入公共自行車傷害險，騎乘前，記得上網登錄，才能享有保障喔！

四、網站

(一)教育部國教署/戶外教育實施參考手冊-安全管理篇 https://reurl.cc/mvO09l
(二)臺北市政府交通局/自行車安全宣導 https://reurl.cc/em7La7
(三)臺灣自行車旅遊網(2021)/騎乘小叮嚀 https://reurl.cc/73vrDD

五、我的安全筆記/老師的提醒

臺北河濱自行車道分為五條路線，分別為基隆河、淡水河、景美溪、新店溪和雙溪河濱自行車道，請找出離學校最近的河濱自行車道，規劃自行車一日遊活動，思考裝備、時間與路線選擇的注意事項。







溯 溪 活 動

溯溪需具備攀登或垂降等技巧，是一種複合式活動，除了極具挑戰性外，在活動過程中也能欣賞大自然的美景及鬼斧神工的地貌，因此吸引眾多愛好者參與及體驗。不過，溯溪活動常因天候改變、裝備不全、水域及地形熟悉度不足等因素，造成意外事件的發生。為使參與溯溪活動更加安全，針對溯溪活動之「行前規劃」、「活動中注意事項」與「緊急事件處理」三部分說明如下。

一、行前規劃

(一)團體行動：溯溪活動一定要組隊結伴，切忌單獨進入溪谷中，並由合格溯溪嚮導帶領或選擇合法立案的溯溪業者。

(二)必要裝備：頭盔、溯溪鞋、救生衣、護膝 (腿)和防水衣物，除此之外，因為溯溪是登山的一種方式，所以登山裝備也不可少。

(三)場域選擇：要依據自己體能狀況，選擇溯溪場域，並充分收集與理解路線資訊 (地形、溪流狀況等)，以判斷自己的體能與技術是否適合前往。

(四)技能練習：溯溪活動須具備各項攀登技術，如岩石堆穿越、橫移、涉水泳渡、瀑布攀登和爬行高繞等，且對體能是一大挑戰，參加前，可先行認識與學習各項攀登技術並提升自我體能。

(五)行前確認：出發前再次確認身體狀況、近期天候及該地區環境變化，評估是否仍要前往，如遇颱風或豪雨特報，應取消或延期。

二、活動中注意事項

(一)團隊規定：行前牢記團隊注意事項、前進路線與臨時撤退方案，各項安全裝備不可任意自行取下，聽從嚮導指示，不可任意攀爬、泳渡、跳水、岩石間跳躍或其他危險動作，切勿脫隊個別行動，行進隊伍不可拖太長。

(二)入水準備：溪流水域深淺不一，水溫差別甚大，入水前做好暖身運動，避免抽筋；不要在有地形落差及溪流轉彎處戲水，遠離水中暗流及漩渦。

(三)知難而退：活動中隨時注意水流、土石、天候等環境狀況，當遇溪 (谷) 上游開始烏雲密佈、溪水突然混濁、聽到落雷聲或開始降下驟雨時，應立即停止活動，撤離至安全區域。

(四)無痕山林：行進中勿干擾或帶走大自然中的動植物，不留下任何垃圾，以維護美好自然生態環境。



三、緊急事件處理

(一)土石掉落：聽到土石掉落的聲音時，盡量貼近岩壁，臉面向岩壁，以避免被落石砸中，並適時離開土石掉落處。

(二)急流自救：維持仰躺的姿勢，雙手緊抓救生衣領口，雙臂夾緊，雙腿伸直，腳尖露出水面，順著水流往下游，不要浪費力氣掙扎，等流到水勢較和緩的地方時，再找機會游上岸。

(三)立即通報：手機撥打110(警察局)、119(消防局)或112(緊急救難專線)。

熊讚小叮嚀

水光山色與人親，無窮好。
敬畏自然存於心，身自保。





溯 溪 活 動

四、網站

(一)教育部學生水域運動安全網 https://watersafety.sa.gov.tw/

(二)教育部國教署/戶外教育實施參考手冊-安全管理篇 https://reurl.cc/mvO09l

(三)教育部體育署全國運動場館資訊網/各縣市危險水域公告https://reurl.cc/kLxnEL

(四)臺北市政府消防局/防溺須知https://reurl.cc/NZvYrQ

五、學生的安全筆記/老師的提醒

每到夏天，大家想到的戶外消暑活動，除了溯溪外，就是參加各式的水域活動，或是跟家人朋友到溪邊烤肉戲水。然而，前往沒有救生員或專業人員帶領的溪流玩水，遭遇危險的風險就相對提高，因此，為了避免在溪流玩水時發生溺水憾事，應該要有哪些安全觀念及注意事項呢?請設計一個檢核表與家人分享，將戲水安全觀念告訴你的家人朋友。







獨 木 舟 活 動

炎炎夏日，在清涼的水裡活動，是消除暑氣的好選擇之一，加上水域開放等政策，水上活動漸漸成為國人遊憩的選項之一。而使用水域的活動種類眾多，其中獨木舟以其親切的操作性及穩定性，成為廣受大家歡迎的水上載具，許多人划著獨木舟在海上欣賞日出，或是在湖泊上欣賞山中美景，都是令人難以忘懷的經驗。但水域活動相較於陸地活動具有較高的風險性，要如何確保自己的安全，平安舒適的享受水域活動，以下的提醒是必須要遵守的喔！

一、行前規劃

(一)團體行動：不能單人單艘進行，並由合格教練帶領或參加合法立案的業者。

(二)必要裝備：應穿著救生衣，救生衣上附有口哨。

(三)場域選擇：要依據自己體能狀況，選擇划舟水域，並充分收集與理解路線資訊(水流、天候狀況等)，以判斷自己的體能與技術是否適合前往。

(四)行前確認：出發前再次確認身體狀況、近期天候及該地區環境變化，評估是否仍要前往。

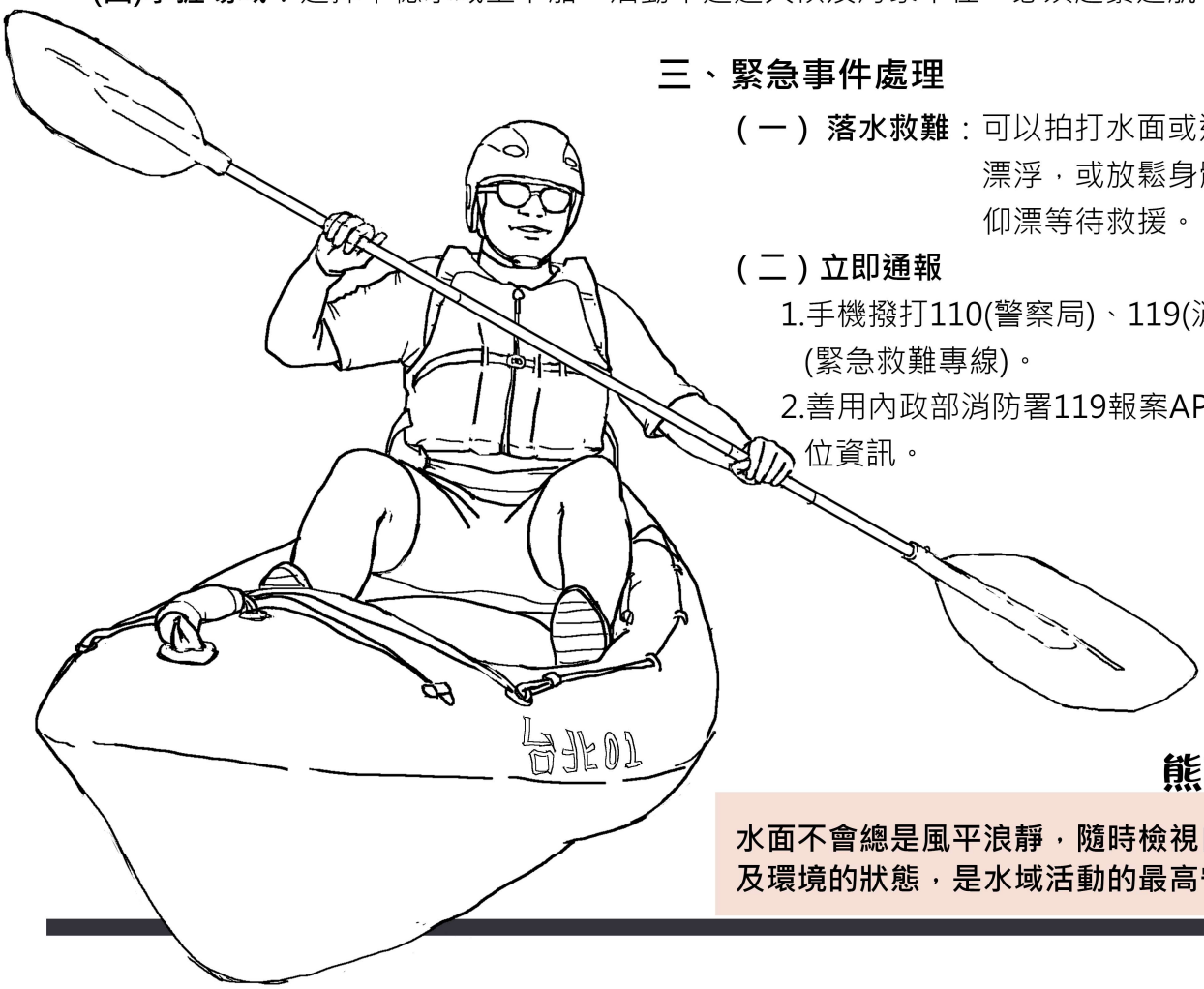
二、活動中注意事項

(一)裝備確認：划船前確認安全裝備是否齊全，並檢查船體及划槳是否有破損。

(二)遵守指示：聽從教練指示行動，不可單獨離隊。

(三)相互合作：在岸邊協助同伴上下船隻及裝備確保；在水域中同伴有緊急狀態須隨時通報教練，並視情形給予幫助。

(四)掌握場域：選擇平穩水域上下船，活動中遭遇天候及海象不佳，必須趕緊返航。



三、緊急事件處理

(一) 落水救難：可以拍打水面或運用漂浮物進行漂浮，或放鬆身體利用水母漂及仰漂等待救援。

(二) 立即通報

1.手機撥打110(警察局)、119(消防局)或112(緊急救難專線)。

2.善用內政部消防署119報案APP及時傳送定位資訊。

熊讚小叮嚀

水面不會總是風平浪靜，隨時檢視自己及環境的狀態，是水域活動的最高守則喔！



獨 木 舟 活 動

四、網站

(一)內政部消防署《水上活動安全篇》 https://reurl.cc/n5d5Dn
(二)教育部體育署《水域安全需知》 https://reurl.cc/vgOg6a
(三)教育部國教署/戶外教育實施參考手冊-安全管理篇 https://reurl.cc/mvO09l

五、我的安全筆記/老師的提醒

今天小寰和全班去北海岸划船，聽完教練說明今天的海象與天氣之後，由於中午過後可能會下雨，大家需要在 2 小時內完成航行，以免發生意外。因此小寰在划船之前，需要和同學確認那些事情呢？他們需要什麼安全裝備？或者你覺得還有哪些應該注意的事情，可以提出來跟大家討論看看喔！





學校戶外教育規劃流程參考

戶外教育課程規劃

- 確認課程目標（部定及校訂課程的連結）
- 確認課程內容（資料收集 / 資源盤點）
- 確認適合場域、安全規範（規劃安全或教學研習）
- 可行性評估：教育內涵 / 安全與資源 / 教學能力

戶外教育行政流程

- 撰寫計畫 / 申請書
- 單位主管審查
- 校長核定
- 發放行前通知單
- 統計學生家長意願
學生健康狀況評估
- 舉辦說明會
- 確認協同教師 / 教具
- 行前確認（車輛場館預約等）
- 出發前確認天候及場域

戶外教育課程實施（行前）

- 融入領域教學 / 主題式教學
- 安全教育
- 生活教育（常規與禮節）

戶外教育課程實施（進行）

- 掌握教學流程
- 人員管控與安全維護
- 緊急事件處理

戶外教育課程反思

- 學生評量實施（形成 / 總結性）
- 教學及行政流程檢討
- 教學檔案整理

參考網站 / 資料

1. 教育部國教署 / 戶外教育資源平台 https://outdoor.moe.edu.tw/
2. 教育部國教署 / 戶外教育實施參考手冊行政指引篇 https://reurl.cc/NZvx9q



幼兒篇

幼兒從事戶外活動，父母必須知道的七件事

(一)考量天候：預先查詢天氣預報，以了解活動時可能的天氣變化，並留意雷雨、陣風等驟劇天候。若至海邊活動，務必查詢當日潮汐與風向，參考氣象相關資訊。

(二)觀察環境：山區應多注意土石、圍欄繩索、野生動物、朽木等，溪邊需留意水深、水流及水色變化，海邊則應留意潮汐和風浪。隨時評估安全性，提供必要協助。

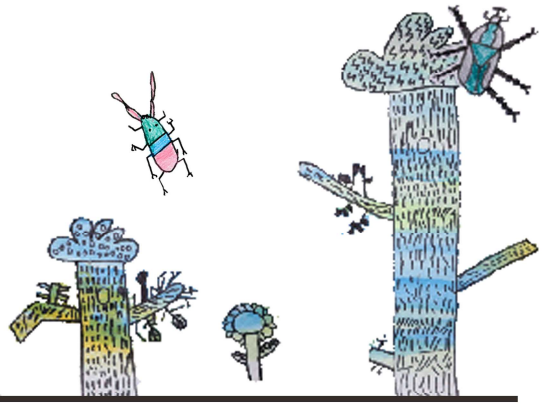
(三)安排行程：以幼兒的能力為基礎，謹慎評估活動之難度、距離、時間等行程內容。建議以郊山、親子 (水)步道，或有救生員之水域為主要活動範圍。並遠離政府機關已公告之危險水域。

(四)攜帶裝備：選擇適宜的服裝與裝備，並攜帶充足的水分與補給品，及隨身醫療用品。

(五)留意幼兒：隨時留意幼兒身心狀況，務必讓幼兒留在成人的視線範圍內。

(六)安全教育：與幼兒一同討論潛在的風險因素，培養幼兒對戶外活動之安全意識。

(七)環境教育：與幼兒一同從戶外活動中觀察自然界的動物與植物，不任意破壞棲地生態環境，培養幼兒關懷生命的態度及環境永續發展意識。



幼兒戶外活動Q&A

(一)請問網路上的景點秘境好美，我可以帶孩子去嗎？

所謂祕境大多是人煙稀少的景點，路徑大多崎嶇且偏僻，若遇突發狀況也較難及時處理，若非已有充足資訊，大多不建議前往。

(二)在山上迷路了該怎麼辦？

請孩子冷靜待在原地，並大聲呼喊，等待救援。

(三)在山上碰到虎頭蜂該怎麼辦？

務必保持冷靜，大步離開，避免尖叫、拍打引來蜂群攻擊。平時，建議穿著淺色衣物和帽子，都能降低被虎頭蜂攻擊的機會。

(四)在山上如何避免蚊蟲叮咬？

可以使用天然性防蚊液，並建議穿著長袖衣褲，能同時避免被枝葉刮傷，若不小心跌倒時，也較能保護皮膚。

(五)戲水時使用游泳圈夠安全嗎？

穿著符合幼兒身型尺寸的救生衣，會比一般的充氣泳圈來的安全，除了較能讓幼兒靈活行動外，也能避免泳圈翻覆或是遭利石刺破之危險。

(六)進行戶外活動時，大人與小孩的人數比多少較合適？

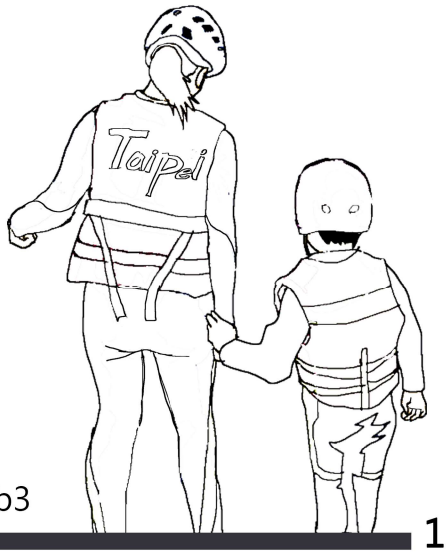
為了能及時因應突發狀況，建議大人的人數不少於幼兒人數，以在急難時給予必要協助。

(七)山林裡的花草樹木與果實都可以觸摸或食用嗎?

大自然中有些植物會產生有毒物質，父母需培養幼兒的危機意識，教導幼兒並非所有植株本體或部位均可直接觸摸或食用。

網站資訊

臺北市公園路燈管理處/有毒植物辨識手冊https://reurl.cc/Gb1Rb3



學校戶外教育安全須知

行前口訣

防疫規定要做好　行前規劃不可少
裝備齊全有依靠　天氣預報要看好
風險評估最重要　危險環境留意到
身體不適快回報　平安歸來全家笑



陸域活動

小心虎頭蜂

遇見虎頭蜂巢或蜂群，應安靜閃避、利用衣物保護身體裸露處並迅速離開，勿揮舞衣物，以免引來更多蜂群。

注意地形環境

沿明顯小徑與堅硬路面行走，看風景時應停下腳步，並注意周邊安全。

尊重自然生態

小心火源，帶走垃圾、掩蓋排遺，不任意摘採、捕捉或驚擾動植物。

水域活動

配戴安全裝備

確認安全裝備，救生衣、救生繩索、防滑鞋不可少

留意水域環境

隨時注意水域情形，水位上升及膝或漲潮前，立刻返回岸上。

勿入危險水域

留意公告與告示內容，危險水域不靠近。

緊急事件通報

1. 手機撥打 110(警察局)、119(消防局) 或 112(緊急救難專線)。
2. 善用內政部消防署 119 報案 APP 及時傳送定位資訊。

Download on the App Store　GET IT ON Google Play

臺北市政府教育局 DEPARTMENT OF EDUCATION TAIPEI CITY GOVERNMENT
臺北市學校環境教育中心 TAIPEI Taipei City School Environmental Education Center