

# 臺北市芳和實驗中學 112 學年度八年級中階外展實施計畫

一、依據：本校 112 學年度外展探索中心年度計劃。

二、目的：(一)落實本校實驗教育理念，深耕外展精神，進階走入東北角最具代表性的歷史人文國家級步道-草嶺古道，強化校內學習與校外教學之聯繫，能走出戶外擴充學生知識領域，增進生活體驗、體能涵養，並促進師生情感交流。

(二)獨木舟給予學生不同於學校體育課程的運動經驗，培養學生接受多元活動的開闊心胸與勇於嘗試新事物的學習心態。從破除獨木舟活動迷思開始，討論與思考水域活動安全，一方面建立正確從事觀念，一方面開啟後續活動照顧自己與照顧同伴的責任感。

三、實施日期：113 年 5 月 16 日（星期四）及 5 月 17 日（星期五），夜宿龍門營地。

四、辦理單位：外展探索中心。

五、參加對象：八年級在校生。如有不適旅行活動者，以不參加為宜，並一律到校照常作息。

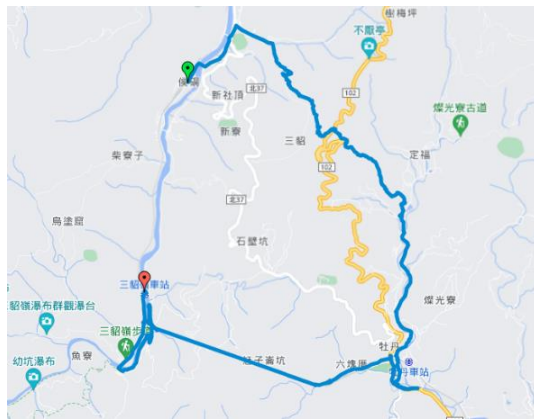
六、活動地點：第一天古道巡禮:猴硐-金字碑古道-三貂嶺-福隆、第二天:龍門獨木舟體驗

七、活動內容：

(一)第一天：

| 日期      | 時間    | 活動內容                        | 備註  |   |
|---------|-------|-----------------------------|---|---|
| 5/16(四) | 07:00 | 台北車站北 1 門摩斯漢堡前集合            | 1. 自備悠遊卡搭乘區間車<br>2. 自備行動糧食、午餐<br>3. 本活動內容為預訂行程，屆時依學生體能及天候狀況適時調整路線。<br>4. 去程、返程皆搭乘區間車。<br>5. 隨隊教師由福隆車站搭乘火車返回芳和實中<br>6. 路程距離約 13-14km |   |
|         | 07:34 | 搭乘區間車 4148 車次(北湖-蘇澳)        |   |   |
|         | 08:35 | 抵達猴硐車站                      |   |   |
|         | 09:00 | 金字碑古道-(撤退點 1 瑞雙公路)-三貂慶雲宮    |   |   |
|         | 11:00 | 三貂慶雲宮午餐 -(撤退點 2 慶雲宮)        |   |   |
|         | 12:00 | 慶雲宮-牡丹車站-(撤退點 3 牡丹車站)       |   |   |
|         | 13:30 | 三貂嶺生態友善隧道 (搭配導覽約 1.5 小時)    |   |   |
|         | 16:10 | 三貂嶺火車站-福隆車站 (16:31 4208 車次) |   |   |
|         | 17:00 | 步行至龍門露營地(約 1km)             |   | 1. 住宿提供帳棚、睡袋及睡墊<br>2. 學生須自備盥洗用品<br>3. 炊事活動提供鍋具炊具及材料，學生自備餐具<br>4. 禁止生火 |
|         | 17:30 | 紮營、休憩                       |   |   |
|         | 18:00 | 炊事活動                        |   |   |
|         | 19:30 | 反思活動                        |   |   |
| 21:00   | 盥洗、休息 |                             |   |   |

淡蘭古道巡禮路線暨細部流程表



| 順序 | 出發                   | 距離    | 時間   | 抵達                   | 預估時間                        |
|----|----------------------|-------|------|----------------------|-----------------------------|
| A  | 猴硐車站(廁所)<br>(遊客服務中心) | 1.4km | 30分  | 金字碑古道入口              | 09:00~09:30                 |
| B  | 金字碑古道入口              | 1 km  | 30分  | 金字碑碑文                | 09:30~10:00                 |
| C  | 金字碑碑文                | 0.5km | 20分  | 瑞雙公路【撤退點 1】          | 10:00~10:20                 |
| D  | 瑞雙公路                 | 1.6km | 40分  | 三貂慶雲宮(廁所)<br>【撤退點 2】 | 10:20~11:00~11:50<br>午餐 50分 |
| E  | 三貂慶雲宮                | 2 km  | 50分  | 牡丹車站【撤退點 3】          | 11:50~12:50                 |
| F  | 牡丹車站                 | 0.8km | 30分  | 三貂嶺生態友善隧道口           | 12:50~13:30                 |
| G  | 三貂嶺生態隧道入             | 3 km  | 100分 | 三貂嶺生態隧道終點            | 13:30~15:10                 |
| H  | 三貂嶺生態隧道終點            | 2 km  | 30分  | 碩仁里基隆河步道             | 15:10~15:40                 |
| I  | 碩仁里基隆河步道             | 1 km  | 20分  | 三貂嶺火車站               | 15:40~16:00                 |
| J  | 三貂嶺火車站搭區間車           | 20km  | 20分  | 福隆火車站                | 16:00~16:30                 |
| K  | 福隆火車站步行              | 0.7km | 10分  | 龍門營地住宿               | 16:30-17:00                 |

(二)第二天:

| 日期          | 時間                   | 活動內容  |
|-------------|----------------------|---|
| 5/17(五)     | 07:30                | 早餐  |
|             | 08:30                | 報到-準備下水服裝、防曬措施  |
|             | 09:00                | 陸上操舟-學習基本技術及安全守則  |
|             | 09:30                | 示範點說明與策略討論:透過示範點說明讓團隊目標更加清楚,時間是有限的,而好的團隊需要無懈可擊的策略來完成最終挑戰。     |
|             | 09:40                | 定向航行-團隊用獨木舟 接力的方式到達每個定向檢查點,取得自力造筏的素材資源卡,在資源有限的狀況下,考驗團隊的分工與策略。 |
|             | 11:00                | 資源統計與團隊溝通-將蒐集到的素材資源卡進行統計,一同準備相關使用器材討論隊名與隊呼設計屬於團隊一艘堅固的筏。       |
|             | 12:00                | 享用午餐(福隆便當)及岸上休息   |
|             | 13:00                | 自力造筏說明-繩結教學   |
|             | 13:30                | 確認自力造筏資源執行造筏:確認各項資源是否足以完成一艘筏擁有繫筏的繩結技巧,透過溝同及團隊合作,同心協力完成造筏。     |
|             | 15:30                | 下水航行-呼喊隊呼後同舟共濟,下水划舟,完成目標。                                     |
|             | 16:00                | 解筏、換洗、賦歸  |
| 17:00-19:00 | 乘遊覽車返回,預計 19:00 抵達芳和 |   |

八、報名方式：(一) 詳填報名表並請家長簽名蓋章。

(二) 報名表由班長收齊交外展探索中心。

(三) 如有宿疾或不適旅行活動者，以不參加為宜，並一律到校照常作息。

九、活動籌備期程及工作職掌請參閱附件一。

十、補充說明：如因颱風、地震等天災或其他人力不可抗拒之因素導致無法執行時，扣除前置準備必要支出後，訂金餘款全額退還。如因自身因素取消或延期活動，須於活動執行日一週前告知，如未於一週前告知且取消活動，酌收一成活動費用做為行政支出賠償金。活動中教練學員比符合交通部頒布「水域遊憩活動管理辦法」第 23 條第二點「帶客從事獨木舟活動，應編組進行，並有一人為領隊，每組以二十人或十艘獨木舟為上限。」之規定。獨木舟體驗時，嚴格規定穿著救生衣，活動現場配置合格救生員，確保活動安全。龍門獨木舟基地投保富邦產險 4,800 萬公共意外責任險。

十一、本計畫經校長核定後實施，若有未盡事宜得隨時補充修訂之。