

# 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。

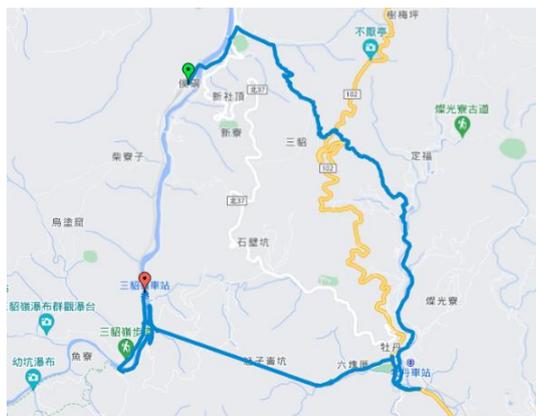
六、活動地點：第一天古道巡禮:猴硯-金字碑古道-三貂嶺-福隆、第二天:龍門獨木舟體驗

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 2. 自備行動糧食、午餐 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。 4. 去程、返程皆搭乘區間車。 5. 隨隊教師由福隆車站搭乘火車返回芳和實中 6. 路程距離約 13-14km	
	07:34	搭乘區間車 4148 車次(北湖-蘇澳)		
	08:35	抵達猴硯車站		
	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 2. 學生須自備盥洗用品 3. 炊事活動提供鍋具炊具及材料，學生自備餐具 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	猴硴車站(廁所) (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) 【撤退點 2】	10:20~11:00~11:50 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。