

臺中市立中港高中 111 學年度第 1 學期
教育部高中優質化子計畫 A-2-1「愛山林課程」計畫
第 1 次執行工作坊研習暨活動成果

執行單位	臺中市立中港高中
研習名稱	愛山林-登山體驗操作課程
研習日期	111 年 9 月 24 日 時間 07:30 至 18:00
研習地點	谷關-東卯山
研習講師	翁宗毅老師、陳琇姿老師、蔡芳玲老師、黃仲毅老師
參與對象	與山對話社群老師、愛山林課程學生
參與人數	實際參與人數：23 人
實施成果	<p>活動及研習紀錄：</p> <p>壹、活動目的</p> <p>一、透過愛山林多元選修課程教學，學習觀察植物、判讀等高線地圖、做定向定位練習、並做好基礎體能訓練，在登山過程實際體驗教學所得。藉由登山更加認識我們所生長的這一片土地，並透過親近土地的課程，帶領學生達成體驗力、溝通力、表達力、行動力、實踐力、意志力的提升，期望學生透過課程、透過活動更加鍛鍊心智，體驗人生。</p> <p>貳、愛山林校外活動當天注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合時間:7 點 20 分(發放早餐) 2. 集合地點:中港高中(校門口) 3. 出發時間:7 點 30 分 4. 健行攜帶物品： <ol style="list-style-type: none"> (1)帽子、防曬衣物、毛巾。(2)水(保溫瓶和一般保特瓶)。 (3)乾糧(零食)。(4)悠遊卡、健保卡。(5)錢。 (6)雨具(上下分開穿的最適當)。 5. 登山杖(學校有提供) 6. 請穿著自己所做的葉拓 T 恤參加活動。 7. 請確實告知家長參加活動地點(谷關-東卯山)，幾點回來學校。

辦理活動照片

時間	流程	備註
07:20—07:30	集合上車	於中港高中大門口集合
07:30—09:00	出發至東卯山登山口	到達目的地
09:00—10:00	整裝/暖身/登山儀式	分發登山仗給學生
10:00—12:00	入山活動開始	老師帶領學生參與活動
12:00—13:00	登山活動過程與用餐	老師帶領學生參與活動
14:00—16:00	登山活動結束與下山	老師帶領學生結束活動
16:30—18:00	返回中港	於中港高中大門口解散



校外教學東卯山課程流程圖

學校集合出發



老師示範入山儀式



學生體驗入山儀式



登山的過程-1



登山的過程-2