

## 109 年暑假「戶外冒險教育探索體驗營-溪谷探索系列」實施計畫

- 一、課程目的：創新思考與問題解決。
- 二、課程效益：遠離舒適圈自我挑戰與團隊合作學習成長。
- 三、主辦單位：屏東科技大學休閒運動健康系。
- 四、協辦單位：屏東科技大學主題休閒遊憩服務中心。
- 五、承辦單位：南方戶外冒險團隊 SOAT 2.0
- 六、課程時間：109 年 7 月 21 日~7 月 23 日（週二~週四），3 天 2 夜。
- 七、課程地點：萬安親水公園與萬流溪主支流。
- 八、招生對象：以 10~18 歲為主，預計招收人數 30 人，依報名及繳費確認順序為最後錄取名單(20 人確定開團)。
- 九、報名費用：每人臺幣 7,000 元整。
- 十、備註：
  - (1)露宿 6 人 1 帳(天幕)，需自備頭燈、睡袋、水壺、盥洗衣物用品、隨身藥品及健保卡等。
  - (2)白天體驗課程須穿著長袖衣褲及運動鞋、夜間可視個人狀況穿著短袖衣褲及拖鞋。
  - (3)參加者均有投保意外險 200 萬及醫療 5 萬元，安全裝備由主辦單位提供。
  - (4)主辦單位必要時將視天氣及活動情況微調課程內容。
- 十一、詢問專線：國立屏東科技大學主題休閒遊憩服務中心
  - (1)聯絡人：主題休閒遊憩服務中心-活動組
  - (2)電話：08-7703202 轉 6630
  - (3)電子郵件：trlsc2009@gmail.com
- 十二、報名表：108 年 7 月 12 日 18:00 前回覆。
- 十三、繳費截止日：108 年 7 月 17 日 18:00 前完成繳費及確認。

|                      |                                                                            |                |  |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------|--|
| 姓 名                  |                                                                            | 性 別            |  |
| 就 讀 學 校              |                                                                            | 年 級            |  |
| 聯 絡 地 址              | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |                |  |
| 聯 絡 人 /<br>電 話       | 姓名：_____<br>關係：_____/（公司）_____<br>（手機）_____                                |                |  |
| 聯 絡 人<br>E - M a i l |                                                                            | 聯絡人<br>LINE ID |  |
| 用 餐                  | <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素 （野炊 D I Y）           |                |  |
| 備 註                  | 個人參與動機：_____,<br>家長回覆單：我希望主辦單位多注意小朋友 _____                                 |                |  |
| 填 表 日 期              | _____年_____月_____日                                                         |                |  |

十四、 線上報名系統：

線上報名表



十五、 繳費方式：請至郵局或銀行申辦匯票，(收款人：屏東科技大學，匯款人請填寫與聯絡人相同姓名以方便核對資料)。

十六、 課程規劃內容：

| DAY-1       |                         |           |                   |
|-------------|-------------------------|-----------|-------------------|
| 活動時間        | 活動名稱                    | 活動效益      | 活動地點              |
| 08：30-09：00 | 報到、集合                   | 清點人數      | 屏東火車站             |
| 09：00-09：40 | 車程-眺望北大武山&執行計畫說明        | 邀望北大武山    | 萬安親水公園<br>(第一扎營點) |
| 09：50-10：00 | 全方位價值契約&環境介紹-第一扎營點      | 團隊規範訂定    |                   |
| 10：10-11：00 | 平面趣味(破冰)&群找夥伴           | 人際熟識&凝聚   |                   |
| 11：10-13：00 | 午餐-野炊教學(DIY)            | 個人察覺&團隊合作 |                   |
| 13：10-14：00 | 營地建置&天幕搭建教學(DIY)        |           |                   |
| 14：10-15：00 | 陷阱&無炊具製作教學(DIY)         |           |                   |
| 15：10-16：00 | 營火井建置&竹片 or 鑽木生火教學(DIY) |           |                   |
| 16：10-17：00 | 晚餐-野炊&燒製飲用水教學(DIY)      |           |                   |
| 17：10-18：00 | 團隊分享&梳洗                 | 引導反思&回饋   |                   |
| 18：10-20：00 | 營火晚會&觀星                 |           |                   |
| 21：00-21：30 | 隊輔查營                    |           |                   |
| 22：00       | 就寢                      |           |                   |

| DAY-2       |                         |           |                  |
|-------------|-------------------------|-----------|------------------|
| 活動時間        | 活動名稱                    | 活動效益      | 活動地點             |
| 06：30-07：00 | 起床號                     |           | 萬安親水公園           |
| 07：10-08：00 | 早餐-野炊實作(DIY)            | 團隊合作      |                  |
| 08：10-09：00 | 拔營&裝備清點                 | 集合        |                  |
| 09：10-09：00 | 執行計畫說明                  |           |                  |
| 09：10-10：00 | 任務分配&著裝                 | 團隊合作&團隊支持 | 萬流溪主流<br>(第二扎營點) |
| 10：10-11：00 | 溪谷探索&移至第二扎營點            |           |                  |
| 11：10-12：00 | 午餐-野炊實作(DIY)            | 團隊合作      |                  |
| 12：10-13：00 | 營地建置&天幕搭建實作(DIY)        | 團隊信任&自我成長 |                  |
| 13：10-14：00 | 營火井建置&竹片 or 鑽木生火實作(DIY) |           |                  |
| 14：10-15：00 | 陷阱&無炊具製作實作 (DIY)        |           |                  |
| 15：10-16：00 | 團隊分享&梳洗                 | 引導反思&回饋   |                  |
| 16：10-17：00 | 晚餐-野炊&燒製飲用水實作(DIY)      | 團隊信任&自我成長 |                  |
| 17：10-19：00 | 夜間溪谷探索&捕獵實作(DIY)        |           |                  |
| 19：10-21：00 | 營火晚會&觀星                 | 引導反思&回饋   |                  |
| 21：00-21：30 | 隊輔查營                    |           |                  |
| 22：00       | 就寢                      |           |                  |

| DAY-3       |                            |           |                   |
|-------------|----------------------------|-----------|-------------------|
| 活動時間        | 活動名稱                       | 活動效益      | 活動地點              |
| 06：30-07：00 | 起床號                        |           | 萬流溪主流<br>(第二扎營點)  |
| 07：10-08：00 | 早餐-野炊實作(DIY)               | 團隊合作      |                   |
| 08：10-09：00 | 拔營實作(DIY)&裝備清點             | 集合        |                   |
| 09：10-09：30 | 執行計畫說明&著裝                  | 自我挑戰&團隊合作 |                   |
| 09：40-12：00 | 溪谷探索&上溯                    |           | 萬流溪支流<br>(攀溯點)    |
| 12：10-13：00 | 午餐-野炊實作(DIY)               |           | 萬流溪主流<br>(第二扎營點)  |
| 13：10-14：00 | 溪谷探索&下溯(淨溪)                | 環境回饋      | 萬安親水公園<br>(第一扎營點) |
| 14：10-15：00 | 裝備點歸&梳洗                    | 團隊責任      |                   |
| 15：10-16：00 | 明信片(分享卡給 10 年後的自己)&頒發完成證明書 | 引導反思&回饋   |                   |
| 16：10-17：00 | 賦歸(餐盒發放)                   | 珍重再見!     | 屏東火車站             |
| 17：10-17：30 | 接送時間截止為 17：30              |           |                   |

## 屏東科技大學 SOAT2.0 戶外冒險教育體驗場參加同意書

我（正楷填寫姓名）\_\_\_\_\_接受 屏科大 SOAT 戶外冒險教育體

驗課程所存在之某些風險。我瞭解屏科大 SOAT 戶外冒險教育體驗課程採取自發性選擇挑戰（Challenge by Choice）的理念，當本人認為不適合從事任何一項活動時，我有不參與之決定權利，並同意尊重他人相同的決定。我同意參與活動過程中，不貶低、漠視或輕視團隊中的任何一位成員，而且，我也同意支持他人，為自己或團隊益處給予接受正面及負面的回饋。

我瞭解本人如有任何生理上的限制及疾病，包括頸部、背部、心臟疾病等，都有知會工作人員的責任。我瞭解並接受在參加屏科大 SOAT 戶外冒險教育體驗課程時可能帶來的人身及財務風險。

我同意在參加訓練課程的期間，遵照教練、助教及帶領者所有的安全指示，並聲明若因無遵照正常操作所帶來的傷害，與教練、助教及帶領者無關。若在活動期間發生之意外或導致疾病，本人同意接受緊急醫療照顧。

根據上述，本人同意參加本次訓練課程。

※同意者請簽章：\_\_\_\_\_ 簽署日期：\_\_\_\_\_

法定代理人：\_\_\_\_\_ ※若未滿 18 歲須有法定代理人簽章同意

## 屏東科技大學 SOAT<sub>2.0</sub> 戶外冒險教育體驗場健康調查表

※姓名（以正楷書寫）：

※聯絡電話：

※緊急連絡人：

※緊急聯絡電話：

※您有任何生理條件（包括暫時性或永久性）的限制嗎？ ☐有 ☐沒有  
若有，請說明：\_\_\_\_\_

※您目前有或曾有下列病史或病症嗎？【必要填寫】

| 病 名                  | 沒有                       | 現有且<br>治療中               | 現有但<br>未治療               | 原有但<br>已痊癒               |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 心臟疾病或心臟病          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 心絞痛、心悸音或心臟雜音      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 高血壓或有血壓過高         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 中風                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 氣喘、癲癇症            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 背部、頸部、膝蓋毛病        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 糖尿病               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 藥物反應              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 懷孕                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 有心臟病、高血壓、中風的家族病史 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 其他【如最近曾過受傷】_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

以上所填寫之資料皆屬事實，若有不實一切後果由本人自行負責。

請您列出我們須要注意的事項：\_\_\_\_\_

※請問經過評估後您認為自己是否可以參加系列課程？☐是 ☐否

本人同意、授權屏科大 SOAT 單位使用或複製所有關於本人參與課程期間所拍攝之照片、攝影、錄音資料，作為教學及研究之用途。

【若不同意，請勾選】☐不同意

※參加者簽章：\_\_\_\_\_

※法定代理人：\_\_\_\_\_

※同意者請簽章：\_\_\_\_\_ 簽署日期：\_\_\_\_\_

法定代理人：\_\_\_\_\_ ※若未滿 18 歲須有法定代理人簽章同意。