國立臺南女子高級中學高中優質化輔助方案計畫

「11/9 臺南市龜丹溪溯溪(親溪涉水踏查探索)活動」計畫書

壹、依據：教育部國民及學前教育署補助高中優質化輔助方案計畫。

貳、目的：

一、 提升專業能力：透過實地親水踏查活動，讓參與師生了解自然環境中的運動特性與安全注意事項，強化戶外教育活動技能，進而融入日常教學中。

二、促進身心健康：在自然中活動，有助於舒緩壓力與提升身心健康，培養教師正向的生活態度，並鼓勵學生參與戶外活動。

三、增進師生間的合作與交流：藉由團隊溯溪挑戰，促進師生之間的協作能力與互動，形成良好的社群交流氛圍。

四、環境教育：強化參與者對環境保護的意識，讓師生們在親近自然的過程中更了解保護生態的重要性。

參、辦理單位：國立臺南女子高級中學教務處設備組及戶外課程研發社群教師。

肆、活動內容：

一、 參加對象：臺南女中師生共 20 人(戶外課程研發社群教師 8 人及學生 12 人)。

二、 活動時間：114 年 11 月 9 日（日）07:30 - 16:30。

三、 活動地點：臺南市楠西區龜丹溪

四、 活動收費：500 元整(含交通、保險及安全頭盔、溯溪鞋、救生衣等裝備租用，不含餐食)，活動結束後完成指定任務退費 200 元。

伍、活動行程：

- 07:30 －學校校門口集合出發
- 09:00 － 抵達鐵谷山宮，準備裝備並進行溯溪前的安全講解與活動說明
- 09:30 － 溯溪教學與體驗開始
- 11:30 － 午餐(自理)休息
- 12:30 － 繼續溯溪探險與體驗，挑戰不同地形
- 15:00 － 活動結束，清理裝備返回學校
- 16:30 － 抵達學校，活動結束

陸、預期成效：

一、專業技能提升：參加師生將掌握更多溯溪及戶外活動技巧。

二、身心健康促進：透過大自然中的運動，能放鬆身心，提升心理韌性，對於壓力管理有幫助。

三、師生合作能力提升：共同面對溯溪挑戰，強化師生之間的合作與溝通。

四、環境保護意識增強：透過親身接觸大自然，將更深刻地理解保護生態的重要性。

五、活動推廣與持續參與：透過這次活動的成功，期望未來能更多次舉辦類似戶外活動，提升對戶外教育的興趣。

柒、注意事項：

一、請穿著輕便、適合戶外活動的服裝，並攜帶毛巾及換洗衣物。活動時換穿防寒衣時裡面建議穿著泳衣。

二、請自備午餐、飲水、點心。

三、活動費用老師不含保險，請師長們自行投保。如有任何健康問題，請事先告知活動辦理單位，並確認自身適合參與活動。

四、活動過程中請遵循師長指示，注意安全。

五、報名截止日為 11 月 4 日(二)，逾期恕不接受報名，如額滿以先完成繳費者優先。

捌、本計畫陳校長核定後實施，修正時亦同。

備註:裝備尺寸