

臺北市立陽明高級中學

114學年度八年級隔宿露營活動

115年3月12日~3月13日

童軍知識家



活動行程表

第一天 (3月12日 星期四)

- 07:00集合→出發前往小叮噠露營區→儀態訓練→開訓典禮
→午餐餐盒→分站教育→野炊晚餐→營火晚會→宵夜時間→晚點名

第二天 (3月13日 星期五)

- 晨喚→早餐→遊園活動→午餐烤肉→頒獎閉幕→快樂賦歸

集合資訊

集合時間

- 3/12(四)07:00 集合完畢

集合地點

- 台元館

野炊食材使用說明*另有備白飯、滷汁、甜湯

食材	參考作法
紅燒肉(熟食)	少許油下鍋放入紅燒肉加熱+少許鹽調味即可
蠔油杏鮑菇	杏鮑菇切片，少許油下鍋，放入杏鮑菇煎至兩面金黃。倒入蠔油攪拌均勻。
炒瓜仔雞肉	少許油先下鍋將雞肉、醬瓜+醬油悶煮熟即可
生炒青菜	少許油下鍋放入青菜快炒+少許鹽調味即可
紅燒獅子頭	少許油先下鍋，將蔥花爆香後放入獅子頭淋上醬油煮開即可



活動注意事項

一、抵達營區下車時機：需等所有車輛停妥或依指示下車。

二、遊覽車為送接車輛，不會原地等候，到達營區後請將車上物品全數帶下車。

三、遊覽車上為密閉空間，建議全程戴口罩以及固定座位，並依照道路交通管理處罰條例規定：

- 1.遊覽車上乘客均應繫妥安全帶。
- 2.車輛行駛於高速公路或快速道路時，乘客不得站立於車上。
- 3.若違反上述規定經取締會直接對乘客開罰新台幣三千元以上六千元以下罰鍰。

四、車上安全事項：

- 1.車行當中勿在車內跑步或跳躍。
 - 2.車內之滅火器或安全門非必要嚴禁玩耍或開啟。
 - 3.保持車內之清潔（不可將口香糖黏在座位上）。
 - 4.勿破壞車內設備，否則照價賠償。
- ◎地球暖化造成天氣愈來愈高，師生會覺得冷氣不涼，實際上車上的冷氣都是正常運作，為避免車上溫度過高建議以下做法：
- 1.上車後拉上窗簾，減少陽光曝曬及車內溫度提高。
 - 2.最後一排座位，請同學不要把東西放在地上，會擋住車內循環系統。
 - 3.將每個座位上方的冷氣孔打開，平均車上的溫度。

五、活動安全注意事項：

- 1.患有心臟血管疾病、頸椎或脊椎有任何不適與潛在問題、身體不適或身高超長、體重超重者，各項設施多有限制乘坐，為了安全考量，敬請配合各項規定。活動過程中，也請勿勉強隨行同伴進行遊樂設施等體驗活動。
- 2.為了安全考量，行程中任何活動皆需衡量個人身體及體能狀況，若有重大疾病、心血管疾病、心臟病、高度過敏、癲癇、氣喘、身心狀況...等，請同學斟酌自身情況參加。若有身體不適的情形，請同學務必告知老師，不要勉強。
- 3.近日為流感及諾羅病毒的好發期，請師生保持個人良好衛生習慣，有感冒、咳嗽者，請自主佩戴口罩，並於活動中：**a.勤洗手(餐前便後必洗手)**。**b.用餐時使用公筷母匙。**

六、因課程安排緊湊，由小隊長要求各小隊員充份分工合作，才能做完每項工作。

七、禁止同學在營區奔跑嬉戲，以免跌倒，發生意外。

八、到達營區後，每人發放礦泉水一瓶。在營集合場、炊事區會放置補充水讓同學可以補充水分。

九、配給與晚炊活動：

- 1.配件有污損或不堪使用，請學生要求團輔人員協助更換。
- 2.炊具要妥善保管並注意安全(尤其是用刀及用火)。炊具因為有用原子炭燒過，所以底部會黑，不是髒，繳回時務必請清洗乾淨，並請配給組當場點收。
- 3.炊事之配給品及食材：先給適量，如有不足，可以到營本部再補足量。

十、晚會：請準備USB，**USB請先掃毒，並準備備份。**

十一、**盥洗**：露營活動實屬野外活動，且因人數很多，因此將同學做梯次及時間限制(類似戰鬥澡)的規劃，體驗團體生活的意義。建議同學出發前一天先洗頭髮，以避免受寒或感冒。因為露營區並沒有提供吹風機。

十二、活動結束後**嚴禁與團輔用任何方式聯繫，違者校規嚴懲。**

十三、**遺失物品**：旅行社協助尋找，但不保證一定找得到。

十四、**學生生病或意外傷害之處理說明：**

- 1.**務必攜帶健保卡及身分證或戶口名簿影本(可拍照存手機)。**
- 2.依規定不能提供師生任何口服成藥(包括暈車藥、胃藥、止痛藥)。
- 3.輕微意外傷害可以使用外敷藥，適時塗抹(如蚊蟲藥膏)。
- 4.若疾病或意外傷害過於嚴重：就近送醫→通知家屬→留院照料至家屬抵達。
- 5.意外傷害送醫需取得診斷書正本+收據正本+個資同意書，回程申請醫療給付。
- 6.**回程後若仍有就診，依診斷書正本及收據正本申請理賠。**
- 7.一般疾病：為保險合約之不保事項，全部費用學生自行負擔(如發燒、拉肚子等)。意外傷害：掛號費旅行社先行墊付。
- 8.**未攜帶健保卡及身分證者，所有費用請學生自行墊付，回程再以診斷書正本及單據正本向保險公司申請理賠。**

十五、戶外活動蚊蟲較多，請師生做好防蚊措施並攜帶防蚊液，避免蚊蟲叮咬。

十六、**露營**為最辛苦、費體力的活動，請同學睡眠充足。往往於露營當時容易虛脫或病痛的，都是晚睡，甚至於沒睡的同學。

十七、若有個人因素考量，可自行攜帶睡袋，睡袋上務必做上記號並自行妥善保管。

建議攜帶物品

衣物配件



- 禦寒衣物
- 規定校服
- 換洗衣物
- 內衣褲、襪子
- 拖鞋、運動鞋

活動專用



- 筆
- 手電筒、抹布、舊報紙
- 晚會表演道具
- 團旗、小隊旗

生活用品



- 環保水壺、環保筷
- 衛生紙(棉)、手帕
- 口罩(2天份+預備)
- 盥洗用具(牙刷、牙膏、沐浴乳、個人毛巾...等)
- 不透氣塑膠袋2個

旅行必備



- 健保卡、身分證
- 摺疊式雨傘及雨衣
- 個人用藥物 (如暈車藥、胃藥等)
- 隨身小包包+行李袋
(行李建議以行李袋或後背包為主)

緊急聯絡電話

單位	電話
陽明高中學務處	02-2831-6675#121
雲品旅行社	02-2577-1929
小叮噹遊樂園區	03-559-2132

各項競賽辦法

獎別	獎項名稱	評分內容
中隊 競賽	精神 總錦標	<p>一、評分標準：秩序、團隊精神及服裝整潔。</p> <p>二、評分內容：（榮評委員擔任評分）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從活動開始至結束，各班之生活常規、休閒作業以及秩序均為評分之列。 2. 禮節、服裝、紀律、集合速度及團隊精神亦列入評分。
班級 競賽	營火晚會 競賽	<p>一、評分標準：（榮評委員擔任評分）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 團隊精神：以全班參加為原則，並觀察同學熱衷程度及參與感，佔40%。 2. 化妝道具：化妝、道具採原始，自然且富巧妙，有創意等，佔10%。 3. 表演內容：包括帶動唱、舞蹈等團隊性、教育性、趣味性等，並依純熟度、整齊性為考量，佔40%。 4. 歡呼秩序：為他人歡呼的風度以及欣賞時的秩序為評分標準，佔10%。
	團旗製作 競賽	<p>一、評分標準：以班為單位，材料自發下起即可著設計、製作。</p> <p>二、評分內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依創意、圖案、色彩且能代表出各團特色。 2. 顏料以鮮明、不易脫落、不掉色為優。 3. 須註明班級。
	分站活動 競賽	<p>一、評分標準：以團為評分單位。</p> <p>二、評分內容：包括技能、正確性、速度、團隊精神、禮貌等。</p>
小隊 競賽	炊事競賽	<p>一、評分標準：以小隊為單位，由各團團長擔任評分。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 速度：動作迅速為標準，佔10%。 2. 烤肉：色香味美，可口為準，佔30%。 3. 團隊精神：分工合作情形為準，佔30%。 4. 環境清潔周遭整潔，炊事工具是否擺妥，佔30%。 <p>二、評分內容：以烤肉、晚炊為主。</p>
	晨檢競賽	<p>一、評分標準：以小隊為單位，評審團利用升旗時間，到各寢室檢查。</p> <p>二、評分內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 服裝儀容：合乎學校規定以及團隊精神、禮儀。 2. 環境內務：房內整潔、背包整理、內務整齊。 3. 安全衛生：房間清潔衛生。 4. 團隊精神：分工合作情形為準。
	營地建設 競賽	<p>一、評分標準：以小隊為單位，各小隊可用海報、竹竿、繩子以突顯特色等。</p> <p>二、評分內容：包括營帳的搭建是否牢固，炊事場地規劃特色等。</p>
	小隊旗 競賽	<p>一、評分標準：以小隊為單位，材料自發下起即可著設計、製作。</p> <p>二、評分內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依創意、圖案、色彩且能代表出各團特色。 2. 顏料以鮮明、不易脫落、不掉色為優。 3. 須註明小隊名。