

桃園市立大有國民中學

112 學年度八年級戶外教育活動

活動日期：113 年 3 月 14 日至 15 日



_____年_____班 座號_____ 姓名_____

目錄

★活動注意事項

★建議攜帶物品

★日程表

★各項競賽辦法

一、童軍諾言、規律與銘言.....1

二、露營期間的注意事項.....3

三、小隊概念.....5

四、露營的實用技能.....6

五、炊事準備.....17

六、營火節目.....21

七、緊急意外傷害處理.....22

八、歡呼.....29

九、歌曲.....30

★園區導覽圖

★學習單

★菜單

★家長聯絡單

活動注意事項

- ◆抵達營區下車時機：需等所有車輛停妥或依指示下車。
- ◆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。
- ◆行車途中，請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。
- ◆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。
- ◆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、身體不適或身高過高、體重超重者，各項設施若有限制乘坐，為了安全考量，敬請配合規定參加。
 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，若身體不適，請同學務必告知老師，不要勉強參加。
 3. 近日為流感病毒及病毒性腸胃炎（諾羅病毒）的好發時節，請師生保持個人良好衛生習慣，請於活動中配合防疫注意事項：（1）勤洗手（餐前廁後必洗手）。（2）若出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等症狀應戴口罩。（3）用餐時使用公筷母匙。
- ◆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。
- ◆禁止同學在營區奔跑嬉戲，以免跌倒，發生意外。
- ◆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。
- ◆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。
- ◆晚 會：若需音樂請自備 USB（僅可使用 mp3/mp4 檔），於活動當天繳交給各班團輔，請在 USB 上註明班級及曲名。【USB 請先掃毒及備份】
- ◆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。
- ◆活動結束後嚴禁與團輔用任何方式聯繫，違者校規嚴懲。
- ◆遺失物品：旅行社會協助尋找，但不保證一定找得到。
- ◆學生生病或意外傷害之處理說明：
 - A 務必攜帶健保卡及身分證（若無身分證請攜帶戶口名簿影本）。
 - B 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）。
 - C 輕微意外傷害可以使用外敷藥，適時塗抹（如蚊蟲藥膏）。
 - D 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。
 - E 意外傷害送醫需取得診斷書正本+收據正本，回程申請醫療給付。
 - F 回程後若仍有就診，依診斷書正本及收據正本申請理賠。
 - G 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。
 - H 未攜帶健保卡及身份證者，所有費用請學生自行墊付，回程再以診斷書正本及收據正本向保險公司申請理賠。
- ◆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。
- ◆露營為最辛苦、費體力的活動，請同學有充足的睡眠，保持最佳體況。

◆建議攜帶物品：

- ☐ 禦寒衣物、規定校服
(第一天運動上衣(長短袖皆可)、第二天班服)
- ☐ 摺疊式雨傘或雨衣
- ☐ 環保水壺、環保筷
- ☐ 拖鞋、運動鞋
- ☐ 健保卡、身分證或戶口名簿影本
- ☐ 盥洗衣物及用具
(牙刷、牙膏、沐浴乳、個人毛巾...等)
- ☐ 手冊、筆
- ☐ 手電筒、抹布、舊報紙
- ☐ 不透氣塑膠袋
- ☐ 個人用藥物(如暈車藥、胃藥等)
- ☐ 衛生紙(棉)、手帕、口罩(建議 2-3 個)
- ☐ 隨身小包包+行李袋(行李建議以行李袋或後背包為主)
- ☐ 防蚊液、防曬乳、遮陽帽
- ☐ 晚會表演道具(有表演的同學)
- ☐ 空的寶特瓶 1 個
- ☐ 小隊旗
- ☐ 皮帶

東西都帶了嗎？



大有國中 112 學年度八年級戶外教育活動

小叮噹日程表(第一天)

時間	名稱	內容	活動地點	備註
07:30 07:45	整裝待發	集合點名 逃生演練	學校 中庭	
08:00 09:30	策馬入林	出發前往 小叮噹科學園區	遊覽車	
09:30 10:30	儀態訓練	儀態訓練 默契配合	集合場	
10:30 11:30	好戲開鑼	開訓典禮	集合場	
11:30 12:30	愛的小窩	營地建設	營 區	
12:30 13:30	飢腸轆轆	午餐(餐盒)	集合場	
13:30 16:30	龍騰虎躍	分站教育	全營區	
16:30 17:00	糧食補給	領配給	營本部	
17:00 19:00	炊煙裊裊	晚炊活動 炊事比賽	炊事區	
19:00 19:30	蓄勢待發	集會準備晚會	團營區	
19:30 21:30	熊熊烈火	營火晚會	營火場	
21:30 23:00	盥洗時間	宵夜、盥洗	營 區	
23:00	今宵珍重	就寢	團營區	

大有國中 112 學年度八年級戶外教育活動

小叮噠日程表(第二天)

時間	名稱	內容	活動地點	備註
06:00 07:00	聞雞起舞	起床盥洗 拔營滅跡	大隊營區	
07:00 07:30	旗正飄飄	晨操晨檢	團營區	
07:30 08:00	津津有味	早 餐	餐 廳	
08:00 10:30	龍騰虎躍	分站教育 遊園活動	全園區	
10:30 11:00	炊煙裊裊	生火技能	炊事區	
11:00 13:30	肉香四溢	烤 肉	炊事區	
13:30 14:30	百戰百勝	結訓頒獎	營本部	
14:30 15:00	依依不捨	停車場上車	停車場	
15:00 16:00	快樂回家	快樂賦歸		

各項競賽辦法

壹、精神總錦標：

一、評分標準：秩序、團隊精神及服裝整潔。

二、評分內容：(榮評委員擔任評分)

- 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。

貳、營火晚會競賽：

一、評分標準：(榮評委員擔任評分)

- 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 10%。
- 2.化妝道具：化妝、道具採原始，自然且富巧妙，有創意等，佔 40%。
- 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%。

註：若需音樂請自備 USB(僅可使用 mp3/mp4 檔)，於活動當天繳交給各班團輔，請在 USB 上註明班級及曲名。【USB 請先掃毒及備份】

二、評分內容：

- 1.以團為單位（節目以一個為限），表演內容唱跳為原則，請事先準備好道具及音樂。
- 2.每班須開立節目單，送交學務處審核，始可進行。
- 3.各團節目於開幕典禮前將節目名稱、表演時間及人數交給團輔，逾時視同棄權，並扣精神總錦標分數。

參、團隊默契競賽：

一、評分標準：以團為評分單位。

二、評分內容：包括分工合作、歡呼、團隊精神、小隊默契等。

肆、分站活動競賽：

一、評分標準：以團為評分單位。

二、評分內容：包括技能、正確性、速度、團隊精神、禮貌等。

伍、炊事競賽：

一、評分標準：以小隊為單位，由各團團長擔任評分。

- 1.速度：動作迅速為標準，佔 10%。
- 2.炊事：飯香 Q，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%。

二、評分內容：以烤肉、晚炊為主。

陸、晨檢競賽：

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。

二、評分內容：

- 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.炊事場：炊具的擺設、整理及餘爐的處理。

柒、營地建設競賽：

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。

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。

捌、小隊旗製作競賽：

一、評分標準：

小隊旗：以小隊為單位，材料自發下起即可著設計、製作。

二、評分內容：

- 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、小隊名。

隔宿露營活動學習單

1 繩結是野外生活常用的技能，以下是三種常用繩結的圖片，請將它們正確名稱的代號填入（ ）中。

- A. 平結
B. 雙套結
C. 瓶口結



()



()



()

2 帳篷因為方便搭建、拆除和運輸等特性，所以成為露營活動常用的臨時住所，帳篷依結構與樣式的不同，名稱也有所不同，除了蝴蝶帳之外，你還知道哪類型的帳篷呢？

3 一般而言，帳篷分為內帳與外帳，在搭帳時，外帳與內帳之間要保持間隔距離，避免貼帳的情況發生，為什麼要這麼做呢？請寫下來。

4 生火是野外求生必備的技能之一，下面有些關於用木炭生火的訣竅，請把正確的建議勾選出來。

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ 在生火過程中，加入酒精膏 | ☐ 把木炭緊密的堆疊，使火苗可以快速地燃燒木炭 |
| ☐ 先將木炭排成一個三角形 | ☐ 等待火焰上升後，再加入新的木炭 |
| ☐ 木炭堆之間要留有空隙 | ☐ 將火種放置於木炭中間 |

5 下面是三種緊急意外狀況與其處理方式，請找到該緊急狀況的正確處理方式，並將它們連起來。

蜜蜂螫傷。

蛇咬傷。

昆蟲螫傷。

- 使用濃氨水止癢消腫
- 將牙膏擠在傷口上，進行消毒
- 用乾淨水、肥皂或生理食鹽水清洗傷口
- 不要切開傷口，也不要嘗試用嘴巴吸出毒液
- 吸出並吐掉毒血，但切記口腔內不可有傷口

6 這次露營活動的晚餐，從清洗、切割到烹煮都由我們小隊一手包辦，你在準備晚餐時負責什麼任務呢？讓你印象最深刻的事是什麼呢？從中你學到了什麼？

7 在這次的露營活動中，你最喜歡哪些活動呢？最令你難忘的部份又是什麼呢？請你回想一下這些令你印象深刻的時刻，回去之後請與你的家人、朋友分享喔！

八年級戶外教育活動行程安排

家長聯絡單（請同學將此頁自行交由家人方便聯繫）

第一天（3月14日 星期四）

07:30 學校集合點名→07:45 逃生演練→出發→儀態訓練
→開幕典禮→午餐餐盒→分站教育→野炊晚餐
→青春晚會→宵夜時間→晚點名

第二天（3月15日 星期五）

晨喚→早餐→遊園活動→午餐烤肉→頒獎閉幕
→約 16:00 快樂賦歸

聯絡電話：

大有國中學務處：03-261-3297#311

哈妮旅行社：02-2668-5171

小叮噹科學園區：03-559-2132~7

※記得把這張聯絡單，撕下來交給家長，以方便聯絡！