

【探索 1+1 暑假加倍 FUN】

高 雄 市 政 府 教 育 局 1 0 6 年 度 「 暑 假 探 索 挑 戰 營 」 實 施 計 畫

壹、目的：

為提供學子暑假多元探索體驗學習活動，結合高雄市山河海豐富自然資源，規劃辦理「奔跑吧！親子定向越野暨樹攀體驗趣」、「立式划槳與獨木舟」、「射箭與探洞」、「攀岩與高空探索」、「柴山生態文史導覽與探洞」連續五天 9 大項活動，使學生在活動參與中走出戶外、遠離 3C 產品，重新認識自己、發現自己，並經驗高雄城市之美，達到鍛鍊體魄、培養進取精神與問題解決能力之目的。

貳、辦理單位：

一、主辦單位：高雄市政府教育局

二、協辦單位：衛武營藝術文化中心籌備處、高雄市龍舟委員會、柴山生態教育中心、市立鼓山高中、市立中正高中、市立壽山國中

三、承辦單位：市立前鎮高中、市立三民家商、市立新莊高中、市立高雄女中、市立楠梓高中

參、參加對象：本局轄屬國小三年級(含)以上、國中、高中(職)在學學生

肆、活動時間、項目：

一、106 年 7 月 10 日(週一)，計 1 天(定向與樹攀、立式划槳與獨木舟)。

二、106 年 7 月 11 日(週二)，計 1 天(定向與樹攀、射箭與探洞)。

三、106 年 7 月 12 日(週三)，計 1 天(射箭與探洞、攀岩與高空探索)。

四、106 年 7 月 13 日(週四)，計 1 天(攀岩與高空探索、柴山生態文史導覽與探洞)。

五、106 年 7 月 14 日(週五)，計 1 天(柴山生態文史導覽與探洞、立式划槳與獨木舟)。

伍、活動時間：上午 09:00 時至下午 16:00 時

陸、活動地點：

一、定向與樹攀：衛武營（823 戰役紀念館集合）-高雄市苓雅區三多一路 17 號

二、立式划槳與獨木舟：蓮池潭風景區（艇庫前集合）-高雄市左營區蓮池潭風景區環潭路上

三、射箭與探洞：鼓山高中(玄關集合)-高雄市鼓山區鼓山二路 37 巷 108 號

四、攀岩與高空探索：壽山國中（群育樓後方攀岩場集合）-高雄市鼓山區鼓山二

路 37 巷 108 號

五、柴山生態文史導覽與探洞：柴山生態教育中心(內惟國小內集合)-高雄市鼓山區明德路 2 號

柒、參加名額(梯次)：

- 一、定向與樹攀：每梯次 25 人(共 2 梯次)
- 二、立式划槳與獨木舟：每梯次 25 人(共 2 梯次)
- 三、射箭與探洞：每梯次 25 人(共 2 梯次)
- 四、攀岩與高空探索：每梯次 25 人(共 2 梯次)
- 五、柴山生態文史導覽與探洞：每梯次 25 人(共 2 梯次)

捌、報名方式：

一、請於 106 年 6 月 16 日(週五)前至下列網址完成線上報名作業

定向與樹攀：<https://goo.gl/7UcrSy>

立式划槳與獨木舟：<https://goo.gl/9zqTtJ>

射箭與探洞：<https://goo.gl/d7pfrd>

攀岩與高空探索：<https://goo.gl/3x0Ijy>

柴山生態文史導覽與探洞：<https://goo.gl/226D92>

二、參加費用每人新台幣 1,000 元，承辦單位通知錄取後，才能辦理匯款作業，匯款帳戶由承辦單位另行通知。

三、錄取者請於 106 年 6 月 30 日(週五)前將報名表暨家長同意書紙本(如附件 1)併同匯款收據寄至各活動聯絡窗口處。(完成此項者始真正完成報名，若未於時限內完成繳費並寄送家長同意書及匯款收據，由承辦單位通知下一報名順位者匯款)。

玖、報到時間與地點：

一、定向與樹攀：衛武營(高雄市苓雅區三多一路 17 號)823 戰役紀念館集合，活動行程表(如附件 2-1)。

(一)106 年 7 月 10 日(週一)上午 08:30 分。

(二)106 年 7 月 11 日(週二)上午 08:30 分。

二、立式划槳與獨木舟：蓮池潭風景區(高雄市左營區蓮池潭風景區環潭路上)艇庫前集合，活動行程表(如附件 2-2)。

(一)106 年 7 月 10 日(週一)上午 08:30 分。

(二)106年7月14日(週五)上午08:30分。

三、射箭與探洞：鼓山高中(高雄市鼓山區明德路2號)玄關集合，活動行程表(如附件2-3)。

(一)106年7月11日(週二)上午08:30分。

(二)106年7月12日(週三)上午08:30分。

四、攀岩與高空探索：於高雄市壽山國中(高雄市鼓山區鼓山二路37巷108號)室內攀岩場集合，活動行程表(如附件2-4)。

(一)106年7月12日(週三)上午08:30分。

(二)106年7月13日(週四)上午08:30分。

五、柴山生態文史導覽與探洞：柴山生態教育中心(高雄市鼓山區內惟路73號)內惟國小內集合，活動行程表(如附件2-5)。

(一)106年7月13日(週四)上午08:30分。

(二)106年7月14日(週五)上午08:30分。

拾、辦理方式及設備：

一、採原則講解、熱身、實際操作、反思回饋等方式實施。

二、各項活動所使用之裝備統由承辦單位提供。

拾壹、一般規定：

一、凡學生患有心臟病、高血壓、癲癇及氣喘等突發性疾病或不適合激烈活動等病症，請勿報名。

二、參加學生請穿著長袖長褲運動服裝、球鞋，活動項目大多為戶外課程，如遇雨天、惡劣天候或影響活動安全之因素，本局保留調整課程內容及地點之權利。

三、若因天候不佳或不可抗拒因素，經政府公布停班停課，則當日活動取消，本局排定106年7月17日至7月21日期間補辦，正式日期另行公布。

四、各項活動編組具合格教練證及種能師資訓練合格人員擔任。

五、各項活動經算概算表(如附件3-1至3-5)。

六、各地點交通資訊(如附件4)，各項課程注意事項(如附件5)。

七、退費規定：

(一)活動日前三個工作日通知各活動承辦單位，需扣除已支付行政費用，退報名費用50%。

(二)活動當日(含)以後通知各活動承辦單位，不予退費。

拾貳、連絡窗口：

一、軍訓室：鄭修如教官 電話：(07)799-5678 轉 3125~3130 傳真：(07)740-6613。

二、各項活動聯絡窗口：

(一)攀岩與高空探索：

1. 繳費報名窗口：前鎮高中，張孟元教官，電話：(07) 812-1512 轉 211，傳真：(07) 812-0565。

2. 課程資訊：袁子仁先生，電話：0931-893319。

(二)立式划槳與獨木舟：

1. 繳費報名窗口：楠梓高中，王正琦校安人員，電話：(07) 355-0571 轉 8220，傳真：(07) 355-0594。

2. 課程資訊：中正高工，梁維藩教官，電話：(07) 723-2301 轉 462，傳真：(07) 713-4702。

(三)射箭與探洞：

1. 繳費報名窗口：新莊高中，郭芳明主任教官，電話：(07) 342-0103 轉 871，傳真：(07) 343-3618。

2. 課程資訊：三民高中，薛清信教官，電話：(07) 347-5181 轉 882，傳真：(07) 347-4185。

(四)定向與樹攀：

1. 繳費報名窗口：三民家商，許家綾教官，電話：(07) 552-5887 轉 271，傳真 (07) 553-2419。

2. 課程資訊：小港高中，麻治中教官，電話：(07) 806-2627 轉 803，傳真：(07) 801-7159。

(五)柴山生態文史導覽與探洞：繳費報名窗口及課程資訊-高雄女中，葉憶蓉教官，電話：(07) 211-5418 轉 333。

拾參、本實施計畫如有未盡事宜，得另行補充(修訂)之。

附件 1

高雄市政府教育局 106 年度「暑假探索挑戰營 -
 攀岩與高空探索 立式划槳與獨木舟 射箭與探洞 定向與
樹攀 柴山生態文史導覽與探洞」(請勾選參加項目)
報 名 表 暨 家 長 同 意 書

學校		姓名		電話	
出生 年月日		身份證 字號		緊急聯絡人 及電話	
通訊地址				飲食 習慣	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素

家長同意書

本人接受高雄市政府教育局探索挑戰營課程所存在之某些風險。我瞭解探索挑戰營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，我有不參與的決定權利，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、為了自己或團隊益處給予與接受正面及負面的回饋。

我瞭解並接受在參加高挑戰性的活動時，可能帶來的身心風險，我瞭解本人如有任何生理上的限制：包括頸部、背部、心臟疾病、高血壓、糖尿病、氣喘、癲癇者、最近動過的手術、或懷孕等，都有知會高雄市政府教育局探索挑戰營之工作人員的責任。

我同意在參加訓練課程期間，遵照訓練員及引導員所有的安全指示，並聲明：
若因無遵照正常操作所帶來的傷害，與訓練員及引導員無關。

若在活動期間發生之意外或引發疾病，本人同意接受緊急醫療照顧。

根據上述，本人同意參加本次體驗課程。

參加者簽章：_____

家長／監護人簽章：_____

日期：_____

高雄市政府教育局 106 年度暑假探索挑戰營 「奔跑吧！親子定向越野暨樹攀體驗趣」活動行程表

今年的暑假在衛武營--南台灣最大的自然生態公園即將展開一場別具意義的定向越野活動！還在猶豫暑假到那兒去嗎？想要穿梭在這座美麗的公園嗎？想要享受盡情奔跑的尋寶樂趣嗎？

還記得大樹曾是我們兒時的玩伴嗎？『樹攀』是以對樹產生最少的衝擊去親近、認識它。透過人樹安全原則，用輔助攀繩方式到達樹上，在樹上登高望遠，亦可做動、植物的觀察，過程是種休閒運動，也是生活樂趣。想要體驗攀上大樹的成就感嗎？為這次的暑假假期留下美好回憶！不要再猶豫了，趕快報名，我們在高雄衛武營等你來挑戰喔！

時間 \ 日期	7月10日(週一) 一梯次 7月11日(週二) 二梯次	備考
08:30-09:00	英雄聯盟會集(報到)	衛武營 823 紀念館
09:00-09:20	請你跟我這樣做(破冰活動)	衛武營 823 紀念館
09:20-09:40	我說你聽 課程講解 (環境與師資介紹, 安全規定、 課程講解及暖身運動)	
09:40-11:40	九宮格之密室大逃脫、尋寶樂遊趣	
12:00-13:10	能量補充(午餐)	中正高中
13:10-13:40	裝備、穿著介紹及樹攀安全規則說明	中正高中
13:40-15:30	超越自我樹攀體驗	
15:30-16:00	反思回饋暨頒發體驗證書	
16:00	英雄惜別之珍重再見	中正高中

高雄市政府教育局 106 年度暑假探索挑戰營 「立式划槳與獨木舟」活動行程表

悠游蓮潭航海王～

一個是乘風破浪挑戰自我刺激的獨木舟，另一個是悠遊輕鬆隨風漂盪沉澱心靈的立式划槳；不同的心境，全新的體驗，熱情的邀請一起參與。

獨木舟與立式划槳是現代戶外休閒水上活動之一，不僅有樂趣，也是訓練核心肌群的運動，更是探索自然最棒的方式。

高雄和煦的陽光映照蓮池潭畔，波光粼粼的潭面，舟船點點。

跟著槳的節奏，充滿熱情與活力的你，趕快乘上獨木舟，跟著我們徜徉悠游在蓮池潭！

時間 \ 日期	7 月 10 日 (週一)、7 月 14 日 (週五)、 各一梯次	備考
08:30-09:00	學生報到	
09:00-10:00	我說你聽--破冰活動 (環境與師資介紹，安全規定及暖身運動)	上午課程結束：第 1 次衣物更換
10:00-10:30	輕鬆划-槳-槳-槳-槳 (獨木舟教學與裝備介紹)	
10:30-12:00	乘風破浪自我挑戰體驗--獨木舟實作	
12:00-13:00	潭景山色 + 在地美食(飲品補充元氣)	
13:00-13:30	「水域安全」停、看、聽 (水上安全教育宣導與示範)	下午課程結束：第 2 次衣物更換
13:30-14:00	站起來，划下去，真好玩 (立式划槳教學與裝備介紹)	
14:00-15:30	漫遊蓮潭輕鬆划--立式划槳實作	
15:30-16:00	反思回饋暨頒發體驗證書	

高雄市政府教育局 106 年度暑假探索挑戰營 「射 箭 與 探 洞」 活 動 行 程 表

※射箭是一項力與美的結合運動，箭的動力是射手賦予它的生命力，唯有心眼合一，在自信與自在之中使箭飛出，才能準中靶心，讓我們一同享受射箭的美好成果。

※衝呀！衝呀！柴山上的寶藏我們來了！

據藏寶圖指示，我們將前往高雄壽山洞穴進行寶藏勘查，預測地心裡會有鐘乳石、石筍、石柱、石壁、石廉、石藤，我們將進行穿越叢林，找到海賊王林道乾所藏的寶藏，請帶上你們的行李，準備好了嗎？

日期 時間	7 月 11 日 (週二)、7 月 12 日 (週三)	備考
08：30-09：00	報到集合	
09：00-09：30	原則講解(整裝備戰)	
09：30-11：40	百步穿楊(射箭體驗)	
11：40-12：00	反思回饋	
12：00-13：00	補充元氣	
13：00-13：20	到達入山口，講解安全規定	
13：20-13：50	換裝、暖身運動	
13：50-15：40	漫步山徑：健行、生態解說 地心冒險：探訪鐘乳石洞穴 飛簷走壁、地心探險	
15：40-16：00	反思回饋暨頒發體驗證書	
16：00	賦歸	

高雄市政府教育局 106 年度暑假探索挑戰營 「高空玩很大~我是蜘蛛人」活動行程表

最酷最夯的探索極限運動來高雄了~

還在煩惱暑假如何安排好玩、刺激又可發掘潛力的活動嗎？來教育局探索學校參加『高空玩很大~我是蜘蛛人』活動吧！

你〈妳〉還記得電影中蜘蛛人上攀大樓、漫步高空無所不能的英雄情節嗎？別只會羨慕，今年暑假我們讓你〈妳〉美夢成真

我們會幫你〈妳〉挑戰自我、發揮潛力，徒手上攀三層樓高的岩壁

我們會幫你〈妳〉克服恐懼、提高專注，高空橫越 8 公尺長的木樑

我們會幫你〈妳〉突破極限、信任團隊，垂降距地 10 公尺高的挑戰

我們會幫你〈妳〉從活動自我挑戰中，探索出潛在自己內心「信任」、「專注」、「溝通」、「問題解決」的能力

想要讓自己擁有獨特好玩又有意義暑假回憶嗎？不要再猶豫了，快揪團來參加吧！

時間 \ 日期	7 月 12 日 (週三) 一梯次 7 月 13 日 (週四) 二梯次	備考
08:30-09:00	蜘蛛人大會師 (報到)	壽山國中
09:00-09:20	結盟時刻〈破冰〉	壽山國中 攀岩場
09:20-09:40	我的蜘蛛人裝備 (裝備簡介含暖身操)	
09:40-11:40	蜘蛛人養成〈攀岩~上攀、下降〉	
12:00-13:10	能量補充(午餐)	壽山國中
13:10-13:40	蜘蛛人進化道場介紹 (課程、裝備簡介檢查、暖身運動)	壽山國中 高空探索場
13:40-15:30	蜘蛛人再進化 〈高空獨木橋~上攀、橫越、垂降〉	
15:30-16:00	反思回饋暨頒發體驗證書	
16:00	賦歸	

高雄市政府教育局 106 年度暑假探索挑戰營 「柴山生態文史導覽與探洞」活動行程表

柴山獼猴馬卡道～

高雄柴山國家自然公園具多樣奇異的生態環境，孕育多元又豐富的生物，綠意盎然，這片山林為高雄屏障，默默守護高雄市民。

我們將追隨英國駐打狗領事史溫侯的腳步，理解台灣獼猴的社會，欣賞斯氏紫斑蝶藍紫色豔麗的夢幻光澤，搜尋斯文豪氏攀蜥蹤影…；換化成馬卡道族人，而龍泉寺遺址、蔦松文化層將一一呈現。

我們規畫出柴山最經典的行程，帶你驚豔最不一樣的柴山，鐘乳石、石筍、石柱不再是課表的文字圖片。

帶著開心的心情，準備好了嗎？

柴山上的寶藏我們來了！

時間	日期	7月13日(週四)、7月14日(週五) 各一梯次	備考
08:30-09:00		學生報到	內惟國小柴山生態解說中心
09:00-11:00		環境與師資介紹、 植物拓染手做包、鳥笛製作	內惟國小柴山生態解說中心
11:00-12:00		補充能量(用餐)	
12:00-13:30		百萬年前天然石筍觀音像、柴山的迎賓樹、台灣獼猴、山棕(賽夏族矮靈祭)、咬人狗、小溪貝塚…	高雄市柴山國家自然公園
13:30-15:30		大自然的鬼斧神工	高雄市柴山國家自然公園
15:30-16:00		反思回饋暨頒發體驗證書	內惟國小柴山生態解說中心
16:00		賦歸	

附件 3-1

高雄市政府教育局 106 年度暑假探索挑戰營 「奔跑吧！親子定向越野樂遊暨樹攀體驗趣」活動經費概算表						
名稱		數量	單位	單價	總價	說明
(一) 支出費用						
1	便當含飲料	25	人	100	2,500	午餐 80 元、飲料 20 元
2	礦泉水	25	人	20	500	
3	師資鐘點費	24	節	800	19,200	師資鐘點費每小時 800 元，上午師資 4 人，下午師資 4 人，上下午課程各 3 個小時 800 元*8 人*3 小時=19,200 元
4	活動費	1	式	2,800	2,800	保險費、識別證、體驗證書、活動布條製作、活動紀念品、完賽獎牌
小計					25,000	
以上各項經費得准予相互流用						
(二) 收入						
報名費		25	人	1000	25,000	
收入總計					25,000	
承辦人		單位主管		會計		校長

高雄市政府教育局 106 年度暑假探索挑戰營 「立式划槳與獨木舟組」活動經費概算表						
名稱	數量	單位	單價	總價	說明	
(一)支出費用						
1	便當含飲料(參加人員)	25	人	100	2,500	午餐 80 元、飲料 20 元
2	礦泉水	25	人	20	500	
3	師資鐘點費	24	節	800	19,200	師資鐘點費每小時 800 元，上午師資 4 人，下午師資 4 人，上下午課程各 3 個小時 800 元*8 人*3 小時 =19,200 元
4	活動費	1	式	2,800	2,800	保險費、識別證、體驗證書、紅布條製作等場地佈置
小計					25,000	小計
以上各項經費得准予相互流用						
(二)收入						
報名費	25	人	1,000	25,000		
收入總計					25,000	
承辦人	單位主管		會計		校長	

高雄市政府教育局 106 年度暑假探索挑戰營 「射 箭 與 探 洞 組」 活 動 經 費 概 算 表						
名稱	數量	單位	單價	總價	說明	
(一)支出費用						
1	便當含飲料(參加人員)	25	人	100	2,500	午餐 80 元、飲料 20 元
2	礦泉水	25	人	20	500	
3	師資鐘點費	24	節	800	19,200	師資鐘點費每小時 800 元，上午師資 4 人，下午師資 4 人，上下午課程各 3 個小時 800 元*8 人*3 小時 =19,200 元
4	活動費	1	式	2,800	2,800	保險費、識別證、體驗證書、紅布條製作等場地佈置
小計					25,000	小計
以上各項經費得准予相互流用						
(二)收入						
報名費		25	人	1,000	25,000	
收入總計					25,000	
承辦人		單位主管		會計		校長

高雄市政府教育局 106 年度暑假探索挑戰營 「攀岩與高空探索」活動經費概算表						
名稱	數量	單位	單價	總價	說明	
(一) 支出費用						
1	便當含飲料(參加人員)	25	人	100	2,500	午餐 80 元、飲料 20 元
2	飲用水	25	瓶	20	500	每人 2 瓶水
3	師資鐘點費	21	節	800	16,800	師資鐘點費每小時 800 元，上午師資 3 人，下午師資 4 人，上下午課程各 3 個小時 800 元*7 人*3 小時=16,800 元。
4	活動費	1	式	1,950	1,950	保險、識別證、體驗證書、紅布條製作等場地佈置、清潔費
5	場地費	25	人	130	3,250	高空場地費每人 60 元 攀岩場地費(含水電)每人 70 元
小計					25,000	
以上各項經費得准予相互流用						
(二) 收入						
報名費		25	人	1000	25,000	
收入總計					25,000	
承辦人		單位主管		會計		校長

高雄市政府教育局 106 年度暑假探索挑戰營 「柴山生態文史導覽與探洞」活動經費概算表						
名稱	數量	單位	單價	總價	說明	
(一) 支出費用						
1	飯糰含飲料(參加人員)	25	人	100	2,500	午餐 80 元、飲料 20 元
2	礦泉水	25	人	20	500	
3	師資鐘點費	22	節	800	17,600	師資鐘點費每小時 800 元，上午師資 3 人，下午師資 4 人，上午課程 2 個小時，下午課程 4 個小時。 (800 元*3 人*2 小時)+(800 元*4 人*4 小時)=17,600 元
4	材料費	25	人	85	2,125	材料費 (1)束口袋：45 元*25 個=1125 元 (2)竹鳥笛：40 元*25 個=1000 元 合計 2125 元
5	保險費	25	人	35	875	
6	雜支	1	式	1,400	1,400	識別證、體驗證書、紅布條製作等場地佈置
小計					25,000	
以上各項經費得准予相互流用						
(二) 收入						
報名費		25	人	1,000	25,000	
收入總計					25,000	
承辦人		單位主管		會計		校長

附件 4

◎鼓山高中(射箭、探洞)交通資訊：高雄市鼓山區明德路 2 號

一、搭乘高雄捷運：由高鐵左營站、高雄火車站及小港機場均可搭乘高雄捷運紅線至 R13 凹仔底站→轉搭捷運接駁公車紅 32 公車至鼓山高中。

二、搭乘一般公車

(一) 218 路公車：

1. 高雄火車站→鼓山高中 (有延駛至鼓山高中班次)

2. 加昌站→鼓山高中 (有延駛至鼓山高中班次)

註：非延駛鼓山高中班次，大榮高中站下車→沿迪化街 (往九如國小方向)

步行→左轉鼓山三路→鼓山高中，步行距離約 500 公尺，步行時間約 5 分鐘。

(二) 73 路公車：建軍站→鼓山高中 (有延駛至鼓山高中班次)

註：非延駛本校班次，高雄電台站下車→沿西藏街步行→左轉鼓山三路→鼓山高中，步行距離約 1000 公尺，步行時間約 10 分鐘。

(三) 38 路公車：榮總→鼓山高中

(四) 明誠幹線公車 (紅 33) 鳳山商工→鼓山高中 (有延駛至鼓山高中班次)

註：非延駛本校班次，高雄電台站下車→沿西藏街步行→左轉鼓山三路→鼓山高中，步行距離約 1000 公尺，步行時間約 10 分鐘。

◎壽山國中(攀岩、高空、射箭)交通資訊高雄市鼓山區鼓山二路 37 巷 108 號

一、搭乘高雄捷運

(一) 搭乘高雄捷運橘線至 02 鹽埕埔站→轉搭捷運接駁公車橘 3 公車至電力公司站下車沿鼓山二路北行左轉 37 巷約 500 公尺即可到達。

(二) 由高鐵左營站、高雄火車站及小港機場均可選擇搭乘高雄捷運紅線轉搭橘線。

(三) 紅線乘客請於 R10/05 美麗島站轉搭橘線。

二、搭乘一般公車

(一) 高雄市公車：搭 31、56、219 線公車至電力公司站下車沿鼓山二路北行左轉 37 巷約 500 公尺即可到達。

(二) 高雄客運：無直達公車路線，請搭乘高雄市公車轉乘。

(三) 由高鐵左營站出發：無直達公車路線，請搭乘高雄捷運轉乘。

(四) 由高雄火車站出發：搭 56 線公車至電力公司站下車沿鼓山二路北行左轉 37 巷約 500 公尺即可到達。

(五) 由小港機場出發：無直達公車路線，請搭乘高雄捷運轉乘。

◎衛武營(定向越野)交通資訊：高雄市鳳山區新強里 15 鄰輜汽路 281 號

一、自行開車：

在國道一號高速公路中正路或三多路交流道下，往鳳山方向，由三多路衛武營北區停車場進入，步行 50 公尺至 823 台海戰爭紀念館。

二、搭公車：

搭乘高雄市公車 55 號、88 號、248 號、50 號、70 號、53 號等，至「建軍站」下車，於三多路往高速公路方向步行 150 公尺至 823 台海戰爭紀念館。

三、搭捷運：

搭乘捷運至衛武營站(010)至 3 號出口，往衛武營服務中心方向步行 200 公尺，至 823 台海戰爭紀念館。

◎蓮池潭風景區(立式划槳與獨木舟)交通資訊：蓮池潭風景區環潭路上艇庫

一、自行開車：

1、國道一號：由高雄交流道下，沿九如一路、民族一路轉天祥二路，續行新莊仔路即可到達蓮池潭。

2、國道二號：由高雄交流道下，接支線左營端至大中二路，沿華夏路轉新莊仔路即可到達蓮池潭。

二、搭乘大眾運輸：

1、公車：由高雄火車站前搭乘 6、17、31、205、219、301 至左營農會站，沿勝利路步行即可到達蓮池潭。

2、捷運：搭乘捷運紅線至左營站(R16)即可到達蓮池潭。

附件 5

高雄市政府教育局 106 年度「暑假探索挑戰營」課程注意事項：

一、柴山生態及探洞課程注意事項：

- (一) 確認學員的身體狀況，每個人在活動之前需有足夠的關節暖身運動。
- (二) 注意季節性因素的蚊蟲叮咬，避免噴香水吸引蜜蜂或其他蚊蟲。
- (三) 參與活動時服裝以長袖排汗衣物為主。
- (四) 告知有無特殊病史：如心臟病、氣喘、重大手術、糖尿病、曾經骨折、懷孕或其他醫療狀況，請事先告知，承辦單位將視個人情況適當建議安排，若未告知導致發生事故，承辦單位將不負任何法律責任。
- (五) 健保 IC 卡、個人藥品、個人習慣用品（如：帽子、防蚊液、飲用水...等）。如欲攜帶背包請帶“雙肩式後背包”以便行動，避免攜帶“手提式提袋”。
- (六) 請於活動前修剪手及腳的過長指甲。

二、射箭課程注意事項：

- (一) 在靶前方及四周尚有人未離開時，不得站在發射線上等待射箭。
- (二) 除非站在發射線上否則不得搭箭張弓。搭箭時不得面向非靶區，嚴重情形得以取消資格。
- (三) 拔箭時請小心確定後方及旁邊的射手，不要戳到他人。
- (四) 未得許可不得觸摸其他選手之弓具器材。
- (五) 不可持箭及器材在跑步、追逐或嬉鬧。
- (六) 隨時檢查弓箭器材是否有故障，以策安全。
- (七) 若有意外傷害發生時不要慌張，請盡速通知就近教練或射場指揮處理。
- (八) 身體不適、精神不濟禁止射箭。

三、高空課程注意事項：

- (一) 活動中請確遵守安全須知，聽從指導老師的指示操作，不得違反及擅自觸動操作活動器材，以免發生危險，若有危險狀況教練將立即制止或暫時停止課程，以維安全。
- (二) 活動當日請穿著輕鬆方便衣服及運動鞋，嚴禁穿著涼鞋、拖鞋、裙子，女生留長髮者應先將其束好，以免發生傷害。（注意季節性因素的蚊蟲叮咬，盡量穿著長袖長褲。）

- (三) 參加高空活動體驗課程學員，活動全程需穿著座帶、岩盔、手套，並接受高空引導員的規範指導。
- (四) 如有身體不適或任何問題應立即向教練報告。
- (五) 患有心臟病、氣喘病、癲癇症以及不適合激烈活動者，請主動告知。
- (六) 每個人在活動之前需有足夠的關節暖身運動。
- (七) 如果活動前因颱風來襲或天候不佳，為安全考量會於事前延後或取消活動。

四、攀岩課程注意事項：

- (一) 如有氣喘、懼高症或癲癇病史等請主動告知。
- (二) 進行操作時一律穿岩鞋或運動鞋，禁止赤腳攀登，服裝以輕便運動服為原則(長短不拘，女同學以穿長褲為主)。
- (三) 活動進行中統一聽從指導員及教練指示進行。
- (四) 確保者統一由助教或教練擔任。
- (五) 裝備使用(著裝)依照教練指導使用。
- (六) 活動進行前後均要實施暖身及緩和運動。
- (七) 準備個人充足飲水以隨時補充水分。
- (八) 建議攜帶防蚊液及小毛巾，視個人需要使用，天候不佳請攜帶雨具。
- (九) 如有身體不適或任何問題應立即向師長報告。
- (十) 發現同學有異狀應主動告知師長協助處理。
- (十一) 請參加同學要修剪指甲，避免體驗時受傷。

五、獨木舟課程注意事項：

- (一) 患有心臟病、氣喘病、癲癇症以及不適合激烈活動者，請主動告知，請勿下水。
- (二) 建議穿著涼鞋、排汗快乾衣褲，勿穿著牛仔褲、棉質褲、嚴禁打赤腳上、下碼頭，因為河岸邊可能有硬殼生物，容易割傷腳。(不宜穿裙或布鞋進行水上活動)。
- (三) 請準備個人充足飲水以隨時補充水分，建議背帶式水壺，避免水壺落水遺失。
- (四) 夏季天氣炎熱，請做好防曬措施，建議攜帶帽子、太陽眼鏡。擔心曬傷則以長袖、長褲為佳。
- (五) 身體如果有較深之傷口，海水可能造成傷口感染，不建議下水！如果為一般破皮擦傷，建議使用防水透氣敷料，並盡量避免長時間碰觸海水！
- (六) 請勿攜帶貴重物品、手機或照相機，避免潮濕或掉落水底。攜帶之手錶請確認是否有防水功能。
- (七) 獨木舟航行於水域上，暈船和不適的情況會因個人身體狀況而不同，且需靠

雙槳划行前進，需一定的體力和技巧。

- (八) 活動前，確實穿著救生衣並檢查裝備及舟體。
- (九) 活動進行中，請聽從指導員及教練指示進行，不得單人單艘進行或嬉鬧、碰撞船體、船槳等情形，若有危險狀況教練應立即制止或暫時停止課程，以維安全。
- (十) 裝備使用（著裝）依照教練指導使用並穿著，不得逕自脫除救生衣、安全頭盔或解開其扣環與連接帶。
- (十一) 如有身體不適或任何問題應立即向教練報告。
- (十二) 發現有異狀應主動告知教練協助處理。
- (十三) 如果遇到打雷，或雨勢太大，則須聽從教練指示上岸避雨。如果活動前因颱風來襲或天候不佳，為安全考量會於事前延後或取消活動。
- (十四) 活動進行前後均要實施暖身及緩和運動。
- (十五) 女生如遇生理期，建議使用衛生棉條或告知教練，活動中儘量不翻船下水，並與現場女性指導員討論是否適合下水。
- (十六) 獨木舟課程個人穿著及建議攜帶物品檢查表：

確認	物品名稱	備註
<input type="checkbox"/>	運動上衣	1. 建議排汗快乾材質上衣。 2. 如果想要防曬，可以穿著輕薄的長袖上衣或外套。
<input type="checkbox"/>	運動褲	3. 建議排汗快乾材質，避免穿著棉質褲子，尤其是不建議穿牛仔褲，因為遇水後會吸水變重，且不易乾。 4. 如果想要防曬可穿著薄長褲。
<input type="checkbox"/>	水	5. 請準備個人充足飲水以隨時補充水分。
<input type="checkbox"/>	涼鞋	6. 划獨木舟雙腳會濕，建議穿著涼鞋(運動涼鞋尤佳)、拖鞋或運動鞋，切忌打赤腳上、下碼頭，因為河岸邊可能有硬殼生物，容易割傷腳。
<input type="checkbox"/>	遮陽帽	7. 最好有繫帶或帽夾，避免帽子飛走
<input type="checkbox"/>	防曬品	8. 臉部、身體用的防曬品，避免被紫外線傷害。
<input type="checkbox"/>	健保卡	9. 如發生意外，就醫時使用。
<input type="checkbox"/>	防水袋	10. 如果有可自備，以方便攜帶隨身物品。

<input type="checkbox"/>	眼鏡固定帶	11. 戴眼鏡者，建議使用眼鏡固定帶，避免眼鏡不慎落水找不到的意外事件！
<input type="checkbox"/>	太陽眼鏡	12. 戴墨鏡可避免因水面折射太陽光而造成眼睛不適。
<input type="checkbox"/>	乾淨衣、褲 (建議攜帶2套)	13. 划獨木舟褲子屁股處及褲管會濕，敬請攜帶乾淨衣褲更換。

六、定向越野課程注意事項：

- (一)活動中請確遵守安全須知，聽從指導老師的指示操作，不得違反擅自脫離隊伍掌握，及未經同意操作活動器材，以免發生危險。
- (二)患有心臟病、高血壓、氣喘、癲癇症、或肢體不便者，請先告知活動指導教練，並先衡量是否可以參與活動。
- (三)活動當日請穿著輕鬆方便衣服及運動鞋，嚴禁穿著涼鞋、拖鞋，以免發生傷害。
(注意季節性因素的蚊蟲叮咬，盡量穿著長袖長褲。)
- (四)視個人需要攜帶個人藥品、個人習慣用品(如:帽子、防蚊液、飲用水...等)。
- (五)非體驗時間禁止碰觸其他裝備(園區設施或雕像)，並請愛護植物，嚴禁穿越標示為限制區的花圃地帶。
- (六)實施定向越野競賽時不可跟學員彼此推、拉等情事發生。
- (七)於園區跑步時注意地面坑洞，遇凹凸不平草地時注意放慢腳步，並避免與人群發生肢體衝撞。
- (八)禁止接近湖邊或於湖邊玩水，不可進入危險地帶，例如施工區域。
- (九)特別強調!任何一位參加活動人員出發後，無論完成賽程或放棄繼續活動，都必須向終點報到(終點工作人員必須隨時掌握參加活動人員，回到終點報到的人數)。