

【寒假"探"hen很大】

高 雄 市 政 府 教 育 局 1 0 7 年 度 「 寒 假 探 索 挑 戰 營 」 實 施 計 畫

壹、目的：

為提供學子寒假多元探索體驗學習活動，結合 106 年首度發行的「探索學習護照」認證，以本市豐富自然資源為情境教室，辦理「山域系列：柴山生態文史導覽與探洞」、「陸地系列：平面低空、定向越野與射箭」、「高空系列：攀岩、樹攀與高空探索」、還有特別為親子設計的「平面低空、高空探索與攀岩」連續四天活動，完成各系列活動挑戰，當日可獲頒榮譽證書及徽章。期使學子跟著探索學習護照，讀玩高雄，走出戶外、遠離 3C 產品、增加自信、認識自我、增進親子關係，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、市立鼓山高中、市立中正高中、市立壽山國中、市立內惟國小

三、承辦單位：國立高師大附中、市立小港高中、市立高雄高商、市立文山高中

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。(射箭課程考量拉弓力氣不夠，以國小四年級以上學生為主；高空探索考量上攀握把間距限身高 140 公分國小三年級學生以上)。

肆、活動時間、項目：

一、107 年 1 月 29 日(週一)，計 1 天(柴山生態文史導覽與探洞)

二、107 年 1 月 30 日(週二)，計 1 天(平面低空、定向越野與射箭)

三、107 年 1 月 31 日(週三)，計 1 天(攀岩、樹攀與高空探索)

四、107 年 2 月 1 日(週四)，計 1 天(親子活動-平面低空、高空探索與攀岩)

五、活動行程表(如附件 2-1 至附件 2-4)。

伍、活動時間：上午 09:00 時至下午 16:00 時

陸、活動地點：

一、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)-高雄市鼓山區內惟路 73 號

二、平面低空、定向越野與射箭：中正高中(玄關集合)-高雄市苓雅區中正一路 8

號

三、攀岩、樹攀與高空探索：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

四、親子活動-平面低空、高空探索與攀岩：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

柒、參加名額(梯次)：

一、柴山生態文史導覽與探洞：每梯次 30 人

二、平面低空、定向越野與射箭：每梯次 60 人

三、攀岩、樹攀與高空探索：每梯次 60 人

四、親子活動-平面低空、高空探索與攀岩：每梯次 60 人

捌、報名方式：

一、請於 107 年 1 月 12 日(週五)前至下列網址完成線上報名作業

柴山生態文史導覽與探洞：<https://goo.gl/CECS3P>

平面低空、定向越野與射箭：<https://goo.gl/2YVoax>

攀岩、樹攀與高空探索：<https://goo.gl/w5Kda3>

親子活動：平面低空、高空探索與攀岩：<https://goo.gl/mCYfLj>

二、報名付款由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 107 年 1 月 17 日（週三）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承辦單位，或將家長同意書及匯款收據拍照 mail 至承辦單位電子信箱(請參閱第拾貳點)。(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、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、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 107 年 2 月 5 日至 2 月 9 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 3-4）。

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，退回報名費用 50%。

（二）活動當日(含)以後通知各活動承辦單位，不予退費。

拾壹、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）柴山生態文史導覽與探洞：

繳費報名窗口及課程資訊：國立高雄師大附中，黃幸慧教官、葉憶蓉教官，電話：(07) 761-2485 轉 527 或 529，傳真：(07) 771-6510，電子信箱：st2232848@gmail.com。

（二）平面低空、定向越野與射箭：

繳費報名窗口及課程資訊：小港高中，麻治中教官，電話：(07) 806-2627 轉 803，傳真：(07) 801-7159，電子信箱：king06111010@gmail.com。

（三）攀岩、樹攀與高空探索：

繳費報名窗口及課程資訊：高雄高商，胡明先生，電話：(07) 226-9975 轉 1321，傳真：(07) 229-6583，電子信箱：huming613@gmail.com。

（四）親子活動-平面低空、高空探索與攀岩：

1. 繳費報名窗口：文山高中，鄭雅菁教官，電話：(07) 777-7272 轉 350、351，傳真：(07) 780-7791，電子信箱：sunny365ws@yahoo.com.tw。

2. 課程資訊：海青工商，袁子仁先生，電話 0931-893319。

拾貳、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 107 年度「寒假探索挑戰營」
柴山生態文史導覽與探洞 平面低空、定向越野與射箭
攀岩、樹攀與高空探索 親子活動-平面低空、高空探索與攀岩

(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 107 年度寒假探索挑戰營 「山域系列：柴山生態文史導覽與探洞」活動行程表

柴山獼猴馬卡道～

高雄市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	1 月 29 (週一)	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、安全規定講解、 植物拓染 (認識校園植物)	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	活動結束	

高雄市政府教育局 107 年度寒假探索挑戰營 「陸地系列：平面低空、定向越野與射箭」活動行程表

今年的寒假在衛武營公園--即將展開一場別具意義的探索活動！還在猶豫假期到那兒去嗎？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？想要體驗正中靶心射箭的成就感嗎？想要藉著團隊合作完成闖關嗎？讓這次的寒假留下美好回憶！不要再猶豫了，趕快報名，我們在高雄衛武營等你來挑戰喔！

日期 時間	1 月 30 日 (週二)	備考
08:30-09:00	報到	中正高中
09:00-09:10	活動說明、環境與師資介紹	
09:10-12:00	第一組：百步穿楊-英雄爭霸 第二組：團隊合作你我他-平面低空探索 第三組：奔跑吧！定向尋寶樂遊趣 採輪帶式換組體驗	中正高中 衛武營
12:00-13:00	午餐暨休息	中正高中
13:00-13:15	課程場地更換	中正高中 衛武營
13:15-15:30	第一組：百步穿楊-英雄爭霸 第二組：團隊合作你我他-平面低空探索 第三組：奔跑吧！定向尋寶樂遊趣 採輪帶式換組體驗	中正高中 衛武營
15:30-16:00	反思回饋暨頒發體驗證書	中正高中
16:00	活動結束	

高雄市政府教育局 107 年度寒假探索挑戰營 「高空系列：攀岩、樹攀與高空探索」活動行程表

今年寒假很不一樣，因為超人養成班「蜘蛛人學園」又來囉！
 我們要讓你感受蜘蛛人吸附在垂直岩壁上自由移動的快感。
 我們要讓你體驗蜘蛛人沿著蜘蛛絲在樹林間隨意上下及擺盪的神奇。
 我們要讓你學習蜘蛛人如何在天際線漫步、從雲端中降臨的大招。
 想要讓這次寒假擁有與眾不同的珍貴經驗並留下美好回憶嗎？不要再猶豫了，趕快報名，我們在蜘蛛人學園〈壽山國中〉等你來挑戰喔！

日期 時間	1 月 31 日 (週三) 二梯次	備考
08:30-09:00	蜘蛛人報到	壽山國中
09:00-09:10	蜘蛛人學園開學祭	
09:10-11:10	第一組：岩壁蜘蛛人〈攀岩〉 第二組：樹林蜘蛛人〈樹攀〉 第三組：高空蜘蛛人〈高空〉	
11:10-11:20	課程場地更換	
11:20-12:20	第一組：樹林蜘蛛人〈樹攀〉 第二組：高空蜘蛛人〈高空〉 第三組：岩壁蜘蛛人〈攀岩〉	
12:20-13:20	午餐暨休息	
13:20-14:20	第一組：樹林蜘蛛人〈樹攀〉 第二組：高空蜘蛛人〈高空〉 第三組：岩壁蜘蛛人〈攀岩〉	
14:20-14:30	課程場地更換	
14:30-15:30	第一組：高空蜘蛛人〈高空〉 第二組：岩壁蜘蛛人〈攀岩〉 第三組：樹林蜘蛛人〈樹攀〉	
15:30-16:00	蜘蛛人學習反思回饋暨頒發證書	
16:00	活動結束	

高雄市政府教育局 107 年度寒假探索挑戰營 「親子平面低空、高空探索及攀岩」活動行程表

愛是動詞不是名詞

想要在寶貝們奮力向上力氣放盡時，伸出援手牽引扶持嗎？

想要在寶貝們面對恐懼惶惶不安時，柔聲鼓勵給予勇氣嗎？

想要再重溫自己與寶貝們彼此連接同一條生命線的感動嗎？

機會來囉~

探索學校「孩子一起冒險吧！」活動，開辦了！誠摯邀請 30 組的親子與我們一同感受這奇幻冒險旅程！

期待我們大手拉小手，一起加油，

創造一段專屬於自己與孩子的精彩記憶！

時間 \ 日期	2 月 1 日 (週四)	備考
0830-0910	報到分組	1. 區分兩組(每組30人) 以上下午區分攀岩及高空輪流活動。 2. 各組再區分 2 小組，A 小組操作高空或攀岩時，B 小組操作平面探索活動
09:10-12:00	第一組：親子攀岩暨平面低空挑戰 第二組：親子高空暨平面低空探索	
12:00-13:00	親子悄悄話時間 〈課程場地更換、午餐休息〉	
13:00-15:50	第一組：親子高空暨平面低空探索 第二組：親子攀岩暨平面低空挑戰	
15:50-16:00	親子學習反思回饋暨頒發證書	
16:00	活動結束	

附件 3-1

高雄市政府教育局 107 年度寒假探索挑戰營 「山域系列：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	午餐含飲料	30	人	100	3,000	午餐 80 元、飲料 20 元
2	礦泉水	30	人	20	600	
3	師資鐘點費	9	人	2,400	21,600	師資鐘點費每小時 800 元，上午師資 4 人，下午師資 5 人，上午下午課程各 3 個小時。 800 元*9 人*3 小時=21,600 元
4	雜支	1	式	4,800	4,800	植物拓染材料費、保險費、識別證、體驗證書等
小計					30,000	
1. 以上各項經費得准予相互流用。						
2. 依實際報名繳費人數增減各項經費使用額度。						
(二) 收入						
報名費	30	人	1,000	30,000	依實際報名繳費人數增減	
收入總計				30,000		
承辦人	單位主管		會計		校長	

高雄市政府教育局 107 年度寒假探索挑戰營 「陸地系列：平面低空、定向越野與射箭」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	60	人	100	6,000	便當及飲料每人合計 100 元
2	礦泉水	60	人	30	1,800	
3	師資鐘點費	9	人	4,800	43,200	師資鐘點費每小時 800 元，每日以 6 小時計算 800 元*9 人*6 小時=43,200 元
4	活動費	1	式	9,000	9,000	保險費、識別證、體驗證書、布條製作、文具、紀念品及活動相關材料用品
小計					60,000	
1. 以上各項經費得准予相互流用。						
2. 依實際報名繳費人數增減各項經費使用額度。						
(二) 收入						
報名費	60	人	1,000	6,000	依實際報名繳費人數增減	
收入總計						
承辦人	單位主管		會計		校長	

高雄市政府教育局 107 年度寒假探索挑戰營
「高空系列：攀岩、樹攀與高空探索」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	60	人	100	6,000	便當及飲料每人合計 100 元
2	礦泉水	60	人	30	1,800	
3	師資鐘點費	9	人	4,800	43,200	師資鐘點費每小時 800 元，每日以 6 小時計算 800 元*9 人*6 小時=43,200 元
4	場地租賃	60	人	320	19,200	壽山國中攀岩場及高空設施 場域租賃一天 320 元*60 人=19,200 元
5	活動費	1	式	7,800	7,800	保險費、識別證、體驗證書、 布條製作、文具、紀念品及活 動相關教具、材料…等用品
小計					78,000	
1. 以上各項經費得准予相互流用。						
2. 依實際報名繳費人數增減各項經費使用額度。						
(二) 收入						
報名費	60	人	1,300	78,000	依實際報名繳費人數增減	
收入總計				78,000		
承辦人	單位主管		會計		校長	

高雄市政府教育局 107 年度寒假探索挑戰營
「親子活動：平面低空、高空與攀岩探索」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	便當含點心	60	人	100	6,000	便當及點心每人合計 100 元
2	礦泉水	120	瓶	10	1,200	每人兩瓶水(每瓶 10 元)
3	師資鐘點費	8	人	4,800	38,400	師資鐘點費每節 800 元，每日以 6 節計算 800 元*8 人*6 節=38,400 元
4	場地租賃	60	人	320	19,200	壽山國中攀岩場及高空設施場域租賃 200 元*60 人=12,000 元(高空) 120 元*60 人=7,200 元(攀岩)
5	活動費	1	式	10,200	10,200	保費、獎勵品、識別證、體驗證書、布條製作、文具及活動相關教具、材料等
小計					75,000	
1. 以上各項經費得准予相互流用。						
2. 依實際報名繳費人數增減各項經費使用額度。						
(二) 收入						
報名費	60	人	1,250	75,000	依實際報名繳費人數增減	
收入總計				75,000		
承辦人	單位主管		會計		校長	

◎內惟國小柴山生態解說中心(柴山生態文史導覽與探洞)

交通資訊：高雄市鼓山區內惟路 73 號

一、自行開車：

可由博愛路、中華路、翠華路接九如路後順著九如路直行，經過青海路口左轉，經過鼓山路後即為明德路，即可到達內惟國小柴山生態解說中心。

二、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 公車至內惟國小柴山生態解說中心。

三、搭乘一般公車

捷運至凹仔底紅 32 接駁車、明誠幹線公車、38 路公車、73 路公車、218 路公車、219 路公車、245 路公車至鼓山高中

◎高雄市立中正高級中學(平面低空、定向越野與射箭)交通資訊：

交通資訊：高雄市苓雅區中正一路 8 號

一、自行開車：

在國道一號高速公路中正交流道下，往鳳山方向，約 300 公尺即可到達中正高中。

二、搭乘公車：

搭乘高雄市公車：50、248 於中正高中站下車。

搭乘 52、53、73、224、248 接駁車、88 於建軍站下車步行 200 公尺即可到達中正高中。

三、搭乘捷運：

搭乘捷運至衛武營站(010)至 1 號出口，步行 100 公尺即可到達中正高中。

◎壽山國中(攀岩、樹攀、平面低空與高空探索；親子活動)

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。

附件 5

高雄市政府教育局 107 年度「寒假探索挑戰營」課程注意事項：

一、柴山生態文史導覽與探洞課程注意事項：

- (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、平面低空、高空探索課程注意事項：

- (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、樹攀課程注意事項：

- (一) 活動中請確實遵守安全須知，聽從指導老師(引導員或教練)的指示操作，不得擅自觸動或操作非指定的活動器材，以免發生危險。
- (二) 每個人在活動之前需有足夠的關節暖身運動。
- (三) 學員之身高 120 公分以下或體重不足 30 公斤時，避免操作本項課程。
- (四) 活動當日請穿著輕便運動服裝及運動鞋，下身以長褲為宜，嚴禁穿涼鞋、拖鞋等容易脫落的鞋子，以免發生傷害。
- (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。

五、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。

六、定向越野課程注意事項：

- (一) 活動中請確實遵守安全須知，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)。