

國立東華大學
臺灣戶外領導學校
2010 戶外體驗暨訓練研習營

活動簡章



一、主辦單位：國立東華大學體育中心

二、承辦單位：國立東華大學體育中心 臺灣戶外領導學校

三、活動名稱：2010 戶外體驗暨訓練研習營

四、參加對象：16 歲以上，對戶外活動有興趣者(未滿 20 歲者，需檢附家長或監護人同意書)

五、活動期間：2010 年 5 月 22 日 - 5 月 23 日，共計兩天

六、課程費用：

◎ 5/22 海洋獨木舟初級體驗課程 (Level 1)，每人新台幣 1,800 元/梯次

《含海洋獨木舟與相關裝備、教材講義、美國 ACA 獨木舟協會授證費、保險費、午餐餐盒等》

◎ 5/23 海洋獨木舟初級體驗課程 (Level 1)，每人新台幣 1,800 元/梯次

《含海洋獨木舟與相關裝備、教材講義、美國 ACA 獨木舟協會授證費、保險費、午餐餐盒等》

◎ 5/23 海洋獨木舟進階體驗課程 (Level 2)，每人新台幣 1,800 元/梯次

《含海洋獨木舟與相關裝備、教材講義、美國 ACA 獨木舟協會授證費、保險費、午餐餐盒等》

◎ 5/22-5/23 峽谷探險初級體驗課程，兩天一夜，每人新台幣 2,500 元/梯次

《含溯溪裝備(頭盔、救生衣/防寒衣、安全繩索、防水袋)、教材講義、美國 ACA 溯溪協會完成證書、保險、午餐餐盒等》

◎ 5/22-5/23 LNT 無痕山林種子教師培訓課程 (LNT Trainer Course)，兩天一夜，

每人新台幣 1,500 元/梯次

《含教材講義、美國 LNT Trainer Course 授證費、保險費等》

七、活動日程：

日期 時間	5/22 (星期六)	活動地點
08:00-09:00	臺灣戶外領導學校 開幕儀式	臺灣戶外領導學校
09:00-12:00	戶外體驗暨訓練研習營 - 海洋獨木舟初級體驗課程(Level1)	國立東華大學東湖
	戶外體驗暨訓練研習營 - 峽谷探險初級體驗課程	臺灣戶外領導學校
	戶外體驗暨訓練研習營 - 無痕山林種子教師培訓課程	國立東華大學 / 花東縱谷國家風景區
12:00-13:00	午餐、休息	
13:00-17:00	戶外體驗暨訓練研習營 - 海洋獨木舟初級體驗課程(Level1)	國立東華大學東湖
	戶外體驗暨訓練研習營 - 峽谷探險初級體驗課程	美崙山生態公園
	戶外體驗暨訓練研習營 - 無痕山林種子教師培訓課程	國立東華大學 / 花東縱谷國家風景區
17:00-18:30	晚餐、休息	
18:30-20:00	電影欣賞	臺灣戶外領導學校廣場
20:00-	自由活動、就寢	

日期 時間	5/23 (星期日)	活動地點
09:00-12:00	戶外體驗暨訓練研習營 - 海洋獨木舟初級體驗課程(Level1)	國立東華大學 東湖
	戶外體驗暨訓練研習營 - 海洋獨木舟初級體驗課程(Level2)	花東縱谷國家風景區 鯉魚潭
	戶外體驗暨訓練研習營 - 峽谷探險初級體驗課程	花東縱谷國家風景區 慕谷慕魚
	戶外體驗暨訓練研習營 - 無痕山林種子教師培訓課程	國立東華大學 / 花東縱谷國家風景區
12:00-13:00	午餐、休息	
13:00-17:00	戶外體驗暨訓練研習營 - 海洋獨木舟初級體驗課程(Level1)	國立東華大學東湖
	戶外體驗暨訓練研習營 - 海洋獨木舟初級體驗課程(Level2)	花東縱谷國家風景區 鯉魚潭
	戶外體驗暨訓練研習營 - 峽谷探險初級體驗課程	花東縱谷國家風景區 慕谷慕魚
	戶外體驗暨訓練研習營 - 無痕山林種子教師培訓課程	國立東華大學 / 花東縱谷國家風景區
17:00-	課程結束、返家	

八、上課地點：國立東華大學、花東縱谷國家風景區、美崙山生態公園、太魯閣國家公園 (上課地點會依實際情況做適當的調整)

九、參加人數：每梯次限額 12 人

十、課程內容：

◎ 海洋獨木舟初級體驗課程 (Level 1)

本課程由美國獨木舟協會(American Canoe/Kayak Association)授權認可，於本校開設海洋獨木舟教學課程。本海洋獨木舟初級體驗課程為美國獨木舟協會所開設之 Sea Kayaking Level1 課程。其課程將帶領參與學員認識與了解海洋獨木舟之構造、介紹與練習裝備之使用、學習基本划槳與操舟技巧。於課程結訓後，參與學員可獲得由美國 ACA 獨木舟協會所核發之 Sea Kayaking Level1 課程完成證照。

◎ 海洋獨木舟進階體驗課程 (Level 2)

本海洋獨木舟進階體驗課程為美國獨木舟協會所開設之 Sea Kayaking Level2 課程。其課程將教授參與學員進階划槳與操作技巧、水中救援與自救。於課程結訓後，參與學員可獲得由美國 ACA 獨木舟協會所核發之 Sea Kayaking Level2 課程完成證照。

◎ 峽谷探險初級體驗課程

本峽谷探險初級體驗課程由美國溯溪協會(American Canyoneering Association)授權認可，於本校開設峽谷探險(溯溪)教學課程。本峽谷探險初級體驗課程為美國溯溪協會所開設之 Canyoneering Level1 課程，包含基礎溯溪技能及技巧、常用裝備介紹、選擇及運用、背包裝填、繩結技巧、繩索(環)運用、團隊動能及團隊合作、專門垂降技巧、確保、水域特性及風險判斷、激流救援、溪谷地形與水流認識...等。於兩天一夜的課程結訓後，參與學員可獲得由美國溯溪協會所核發之課程完成證書。

◎ 無痕山林種子教師培訓課程 (Leave No Trace Trainer Course)

本課程為美國 NOLS® 國家領導學校(National Outdoor Leadership School) 兩天一夜 LNT Trainer Course 完整課程，其課程主要是傳授與教導從事戶外活動者正確的無痕山林運動(LNT) 七大原則之技巧與倫理。於兩天一夜的課程結訓後，參與學員可獲得由美國 Leave No Trace® 組織所核發之 LNT Trainer Course 課程完成證書。

十一、報名日期：即日起至 5 月 10 日止(以郵戳為憑)或額滿為止。

十二、報名方式：採通訊報名與親自報名兩種方式

通訊報名 - 請填妥【戶外體驗暨訓練研習營報名表】、【健康調查表】、【活動同意書】，連同課程費用，以報值掛號郵寄 97401 花蓮縣壽豐鄉志學村大學路 2 段 1 號 國立東華大學體育中心 莊春昇先生收(如無掛號而遺失或未能完成報名手續者，請自行負責)

親自報名 - 請填妥【戶外體驗暨訓練研習營報名表】、【健康調查表】、【活動同意書】，連同課程費用，於報名截止日前(含截止日當天)，親自至國立東華大學 體育中心 (花蓮縣壽豐鄉志學村大學路 2 段 1 號) 報名。洽詢專線：(03)863-2613

- 十二、注意事項：
1. 報名即視同願意遵照報名簡章規定，請詳加閱讀避免權益受損。
 2. 參與課程學員必須自行準備與攜帶個人裝備(完成報名手續後，會以 e-mail 寄發戶外課程裝備表提供參考)。
 3. 參與課程學員需自理往返交通與住宿(詳請參閱附件)。
 4. 本單位將以報名收件之先後順序錄取參與學員，每一梯次限 12 人，額滿後不再接受報名；每梯次報名參與學員若未達 10 人，本單位將保留其開課權利。
 5. 若遇颱風或人力不可抗拒之天然災害，為考量學員安全，本單位有權宣佈取消、延期等相關事宜。
 6. 行前活動事宜說明將於上課前一周以 e-mail 方式通知。
 7. 上課地點會依實際情況做調整。
 8. 本簡章如有未盡事宜，得隨時修訂公佈之。

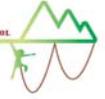
國立東華大學臺灣戶外領導學校 【交通資訊】

搭飛機	出機場後可坐計程車來本校，車程約 三十分鐘 ；或搭機場巴士至火車站轉南下縱谷線之客運，在志學站下，沿中正路走 十五分鐘 ，即可達本校志學門。
搭火車	出花蓮站後，可轉乘普通車從花蓮站至志學車站，但請看好時刻表，以免等待浪費太多時間。
開車	從台北開車到東華大學可經由北宜公路接蘇花公路或由濱海公路接蘇花公路到達；從台中開車可經由台北及高雄或走中部橫貫公路到達，從高雄開車可由南迴或南部橫貫公路接省道台九線或台十一線到達。
搭客運	搭火車到花蓮火車站後，從正門出去右手邊即是花蓮客運站，可在該站搭乘往玉里方向的客運，在志學站下車(如果不確定，可以請司機提醒) 台中車站每天有一班豐原客運行駛至花蓮火車站。花蓮客運和台東的鼎東客運每天也有班車往往返花蓮、台東間。大有巴士福和客運經營台北~宜蘭~花蓮線。(很少人採用的方式)
計程車	<p>出花蓮火車站之後，不管在前站後站都有計程車可以接駁，可以直達到東華大學。不過不同的車行和搭車時間價錢各有殊異，所以請參考以下搭計程車的參考資料。</p> <p>※關於搭計程車： 洽詢東華學生會推薦的<u>米琦計程車行</u>，提供大家最好的保障。 (可說明是前來比賽的選手) 東華大學---花蓮火車站 350元(請到火車站後站搭乘) 東華大學---花蓮機場 400元(請到機場地下停車場搭乘)</p> <p>叫車方式： 免付費電話: 0800-500-123 叫車專線: (03)835-2233</p> <p>車行網址: http://taxi.net99.com.tw/</p> <p>搭車注意事項： 最好是可以事先約時間搭乘,比較不會讓車行趕時間。</p>



國立東華大學臺灣戶外領導學校 【地理位置圖】





國立東華大學臺灣戶外領導學校

【位置地圖】



國立東華大學臺灣戶外領導學校 【周邊住宿資訊】

(由近至遠)

國立東華大學 臺灣戶外領導學校

地址：花蓮縣壽豐鄉志學村大學路 2 段 1 號 臺灣戶外領導學校

備註：

提供通鋪 (請事先預訂，需自備睡墊與睡袋)，200NT / 天

國立東華大學 東華會館

網址：<http://lio168.com/038630103/>

訂房專線：03-863-0103

傳真專線：03-863-0106

地址：花蓮縣壽豐鄉志學村大學路 2 段 1 號

部落格 Blog：<http://tw.myblog.yahoo.com/dong-hwa>

備註：

2 人房 (房間數 22 間)：4,800 NT / 天

4 人房 (房間數 22 間)：6,800 NT / 天

6 人房 (房間數 2 間)：8,800 NT / 天

※ 平日(星期日~星期五) 原價打 6 折 / 假日(星期六) 原價打 8 折

村上春宿

網址：<http://www.murakami.com.tw/>

訂房專線：03-866-2382 / 0932-662-382

傳真專線：03-8664382

地址：花蓮縣壽豐鄉志學村中正路 238 號

Email：wkl.murakami@gmail.com

備註：

迦南舍平價套房

訂房專線：(03)866-3064 / 0933-997357 連絡人：黎小姐 (鄰近東華大學)

地址：花蓮縣壽豐鄉和平村大學路二段 65 巷 51 之 3 號

元氣屋

網址：<http://www.netete.com/yuanqiwu/>

訂房專線：0963-381639 連絡人：李先生

傳真專線：02-23222569

地址：花蓮縣壽豐鄉平和村大學路 2 段 63 巷 55-3 號

Email：u71.u389017@msa.hinet.net

備註：

後山歲月

網址：<http://okgo.tw/store/000899.html>

訂房專線：03-8663053 / 0915-761237

傳真專線：03-8663053

地址：花蓮縣壽豐鄉志學村 4 鄰中山路二段 186 號

備註：

63 庭園民宿

網址：<http://www.63inn.com.tw/>

訂房專線：03-8662863 / 0963-106-363

地址：花蓮縣壽豐鄉和平村大學路 2 段 63 像 82 號

部落格：<http://www.wretch.cc/blog/holiday63>

<http://tw.myblog.yahoo.com/holiday63holiday63/>

備註：

東華嘉年華

訂房專線：0921-051458 / 03-8662895 連絡人:翁太太

傳真專線：02-23651485

地址：：花蓮縣壽豐鄉志學村中正路 156 之 2 號

Email：origo.sandy@gmail.com

備註：

參考網址：

花蓮縣觀光資訊網(首頁)

<http://tour-hualien.hl.gov.tw/index.jsp>

花蓮縣觀光資訊網(壽豐鄉名宿)

<http://tour-hualien.hl.gov.tw/index.jsp?page=travelGuideCast&class=4&type=4&countyId=7>

花蓮飯店(民宿)相關資訊

<http://tw.myblog.yahoo.com/minsu-org/archive?l=f&id=10>