

**臺北市立芳和實驗國民中學**  
**107 學年度芳和外展-福州山縱走活動綱要**

本辦法經 107 年 10 月 1 日行政會議通過

一、活動目的

- (一)藉由從本校登福州山步行至木柵的高強度體能活動，增進學生基礎體能、促進身心健康，養成運動習慣。
- (二)透過高強度的體能活動，建立學生面對挫折、克服困難、解決問題的素養，進而鍛造正向態度及自我超越的品格力。
- (三)連結本校課程主軸-城市探索、服務學習、人生地圖，適時融入各領域課程，引導學生探索知識面對生活，培養解決真實情境問題的能力。

二、主辦單位：由學務處主辦，各處室及全體教職員工協辦。

三、參與對象及人數：

- (一)學生-1071/24 人、1072/23 人、1073/24 人、1074/24 人，共計 95 人。
- (二)教職員工-各處室行政同仁、七年級導師、授課七年級之專任教師。
- (三)家長會-家長支援人力。

四、活動內容

(一)時間：107 年 10 月 24 日(三)上午 8 時至下午 3 時 30 分

(路程因素可能會使返校時間延後，最遲至下午 5 時)。

(二)概要：以班級為單位，跟隨帶隊師長的步調及行進路線，自本校出發，行經福州山、萬芳社區、木柵河堤前往政治大學。至政大用完午餐後，按照個人能力選擇後續菁英路線，隨各路線帶隊教師前往目的地後搭貓纜返程，最後依據各班達成人數統計得分。

(三)活動路線及計分方式：

1. 活動路線：

**【全班路線】**

芳和實中(集合出發)-辛亥路登山口-1 號涼亭-2 號涼亭-3 號涼亭[往富陽生態公園](撤退點一)-國道三甲隧道上-電塔-富陽又興昌後花園-世界山莊(撤退點二)-世界山莊籃球場(廁所男 1 女 1)-捷運萬芳社區(撤退點三)-萬壽橋下(補給站)-道南橋過橋往政大-政大側門(補水站-校友服務中心)

**【菁英路線】**-至政大後可選擇是否挑戰菁英路線，按照距離難度給分。

- a. 一般-完成全班路線，選擇不繼續挑戰，步行前往終點動物園者。
- b. 初級-經政大環山步道前往動物園南站者(乘貓纜下山至動物園站)。
- c. 中級-經政大環山步道前往指南宮站者(乘貓纜下山至動物園站)。
- d. 高級-經政大風雨操場-環山路-樟山寺-貓空(乘貓纜下山至動物園站)。

---

2. 計分方式：

- a. 一般-完成全班路線(政大-動物園)：1 分
- b. 菁英路線-初級為 2 分、中級為 3 分、高級為 4 分。

(四)活動流程

時間	地點	活動簡述	備註說明
8:00	本校籃球場	集合點名，事項提醒	水、物資等必備物品確認
8:30	1 號涼亭	休息	
9:00	2 號涼亭	休息	廁所
10:00	3 號涼亭	休息	※撤退點(一)-由負責人員帶往麟光站乘捷運前往動物園站。
11:00	世界山莊	休息	※撤退點(二)-由負責人員帶往公車站前往動物園站。
11:40	捷運萬芳社區	休息上廁所	※撤退點(三) -由負責人員帶往捷運萬芳社區站前往動物園站。
12:00	萬壽橋下	補給站-休息、物資補給	※補給站-由家長會載補給物資至萬壽橋下(可停在木柵路四段入口)。補給完畢即可返程。
12:30	道南橋	午餐休息站-前往政大側門校友服務中心，補水及用餐	【全班路線】結束，進行分流。
<b>【菁英路線】</b>			
	初級	中級	高級
13:30 至 15:30	政大環山步道 往 貓纜動物園南站	政大環山步道 往 貓纜指南宮站	政大風雨操場 6 期
			政大環山路
			樟山寺
			貓纜貓空站
16:00	捷運動物園站-點名就地解散放學		

※撤退點撤退學生一律前往【捷運動物園站】集合，等待全體返程統一解散。

五、工作人員及職務配置

(一)分組

組別	職稱	姓名	工作內容	備註
活動競賽組	組長	胡嘉洋	班級路線引導，機動支援突發狀況，隨隊進行分數計算。	【全班路線】 1071-林坤曉 1072-黃正宗 1073-黃清勇 1074-胡嘉洋 【菁英路線】 高級-林坤曉、胡嘉洋 中級-黃正宗
	副組長	林坤曉		
		黃清勇		
		黃正宗		

				初級-黃清勇 ※如初級或中級有其中一級沒人則合併路線；如初級或中級都無人參加，則支援高級路線。	
導師組	組長	鄭中勝	隨班督導，指點迷津，按各班菁英路線參與人數及情況，機動支援。	【全班路線】隨班督導 【菁英路線】依各班各級別參與人數調整導師跟隨路線。	
		蔡碧珍			
		張瑜珊			
		黃舒茹			
安全醫護組	組長	黃紋嫻	撤退點權責分配及緊急醫療照護	【全班路線】 1071-黃紋嫻 1072-何欣憶 1073-胡志蘭 1074-龔怡禎、蘇鳳娟 【撤退點】負責人員於撤退點後送學生後統一至捷運動物園站集合。隨班由資源補給組、攝影組人員補上。 【菁英路線】 無撤退之人員隨各級別參與人數調整	
		龔怡禎			
		何欣憶			撤退點(一) 三號涼亭
		胡志蘭			撤退點(二) 世界山莊
	蘇鳳娟	撤退點(三) 捷運萬芳社區站			
資源補給組	組長	家長會 李美秋 會長	聯絡家長會資源補給事宜，物資準備。協助萬壽橋下補給站佈置及物品搬運。	跟隨【全班路線】，抵達萬芳社區後提前出發與家長會會合，家長會完成補給即可返程。資源補給組組長完成補給後隨隊至政大，引導【政大-動物園】路線學生。	
		紀淑琴			
攝影組	組長	徐敬容	活動攝影及照相，活動隨行紀錄	【全班路線】+【菁英路線】	
		徐采邑			
		郭祐宏			
機動組	組長	王雅旻	機動支援突發狀況及隨隊引導路線人力。	【全班路線】 1071-王雅旻 1072-李亭 1073-吳菁蓉 1074-李思瑩 【菁英路線】	
		李亭			
		吳菁蓉			
		李思瑩			



二籌	9/25(二)	流程細節修正	
三籌	10月	活動整體確認	外展活動全體組長
學生行前說明會	10/19(五)	學生行前說明	
活動日	10/24(三)	芳和外展第一天福州山縱走	

(五)器材清單借用

1. 醫藥用品(健康中心)
2. 攝影及照相器材(設備組)

(六)活動備案

1. 風雨無阻

三、附件-芳和外展競賽規程