

與自然共舞

# 115 溯溪課程

## 行政事務

研發組 鍾如玟 2026.02.25

# 參與對象

\*

## 學員

七~九年級  
未參加過學校溯溪課程

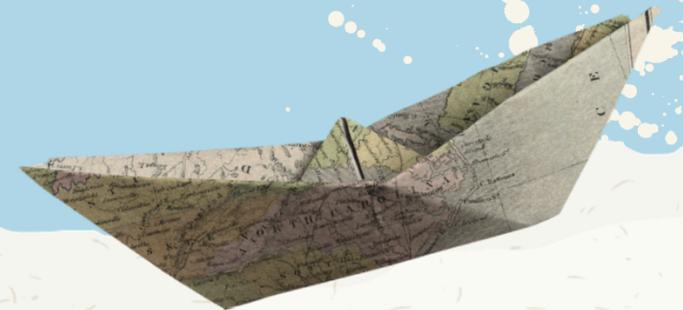
## 小隊長

七~九年級參加  
過學校溯溪課程



# 參加資格

- 家長及導師同意並完成報名程序
- 完成前置室內課程訓練
- 通過兩個階段跑步測驗



# 報名方式

- 網路報名(學校首頁左方)
- 領取並填妥家長同意書
- 交回同意書並領取跑步卡

## 第一階段

10次，每次10 圈以上/2公里	測驗要求： 12分鐘
---------------------	---------------

## 第二階段

10次，每次15 圈以上/3公里	測驗要求： 18~20分鐘
---------------------	------------------

AQI空氣品質指標

38

PM2.5  
1

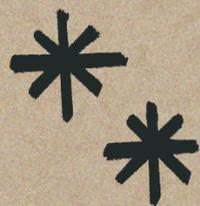
溫度  
20.5°C

降雨  
30%

探索課程

- 課程影片
- 報名系統
  - 115溯溪探索課程-光武國中在校生報名表單
  - 115溯溪生態探索課程-光武國中畢業生報名表單
  - 家長後援會報名系統
- 法拉第部落格

# 跑步卡



- 一口氣跑完才簽名
- 簽名不累積！！
- 遺失不補發！！
- **第一張3/16前交回**
- **第二張4/7前交回**

日期	圈數	老師簽名
9/3	2km	霞
9/4	10圈龍山操場	超
	5圈大十字廣場	
	2圈靜心湖	

姓名：  
小玟

班級：  
719

新竹市立光武國中自然探索課程



# 重要行事

課程時間	內容	課程時間	內容
2/23(一)~3/6(五)	報名	3/14(六)~3/19(四)	繳費單繳費
2/25(三) 19:00~20:30	溯溪課程說明會	3/31(三)-4/2(五)第8、9節 十字廣場草皮集合統一帶隊	第二次跑步測驗 龍山國小
3/4(三)3/5(四)午休	幹部甄選	4/8領 4/9換	4/10(五) 4/13還
3/7(六) 07:50~12:30	幹部訓練課程	4/15領 4/16換	4/17(五) 4/20還
3/11(三)-3/13(五)第8、9節 十字廣場草皮集合統一帶隊	第一次跑步測驗 龍山國小	4/22領 4/23換	4/24(五) 4/27還
3/14(六) 8:00~1230	溯溪室內課程	5/1(五)	預備梯



# 3/7 幹部訓練

時間	課程	師資	上課地點
13:00-13:10	報到點名	魏子超老師	綜合大樓一樓圖書室
13:10-13:30	課程說明及前測問卷 填寫	魏子超老師	綜合大樓一樓圖書室
13:30-14:45	小隊默契培養破冰技 巧自我介紹	畢業大幹部 魏子超老師	綜合大樓一樓圖書室
14:45-16:00	裝備使用說明溯溪帶 隊技能	畢業大幹部 魏子超老師	綜合大樓一樓圖書室
16:00-17:30	蜘蛛爐使用技巧無痕 山林	畢業大幹部 魏子超老師	十字廣場草皮
17:30-18:00	注意事項提醒	魏子超老師	綜合大樓一樓圖書室



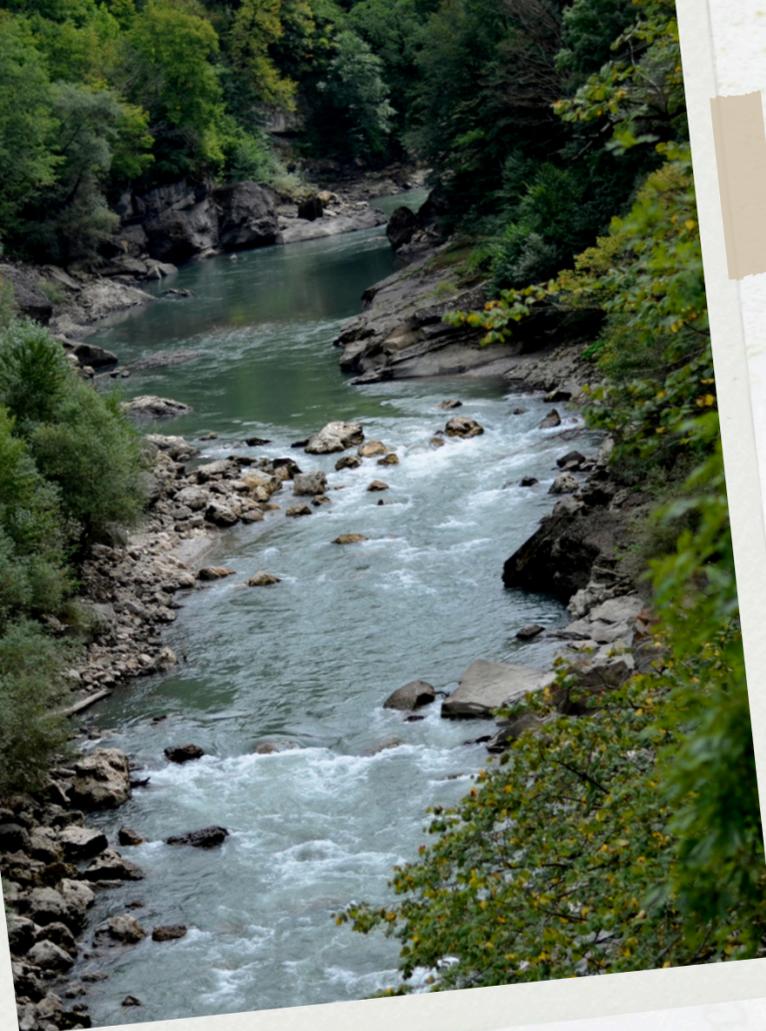
# 3/14 幹部訓練

時間	課程	師資	上課地點
8:00-8:30	報到、課程說明、 前測問卷	魏子超老師	綜合大樓二樓視聽教室
8:30~9:20	生物課程(ABC分組)	陳怡仁老師 蔡明曉老師	新大樓713教室
9:25-10:15	地科課程 (ABC分組)	陳志如老師 吳柏賢老師	綜合大樓二樓視聽教室
10:20-11:10	活動安全裝備課程 (ABC分組)	畢業大幹部 魏子超老師	新大樓715教室
11:15-12:00	小隊默契培養課程	魏子超老師	十字廣場草皮

# 課程費用

600+796=1396元/人，實收1300元/人

項目	內容	費用	平均分擔費用
交通費	每梯次需中巴三部，每部12,000元	12,000*3=36,000元	600元/人
膳食費	飯捲(60元)	60元/人	796元/人
保險費	觀光局規定投保200萬20萬醫療險，每人一天30元。	30元/人	
幹部訓練講師費	溯溪安全課程 裝備穿著課程	11元/人	
室內課程講師費	生態課程、地質課程、裝備課程	33元/人	
戶外課程講師費	2位教練及1位助教	250元/人	
專業攝影費	專業攝影師	107元/人	
雜支	手冊、氧氣瓶、瓶裝水、點心、行政車、車次訂金及裝備耗損汰換	305元/人	



Thank you.

有任何困難請學生找老師們討論，  
讓孩子學習自主、解決問題，  
在大自然與團隊的氛圍中  
成為更好的自己。

