

114聖心女中高國一樂活獨立山活動

一、活動宗旨：培養欣賞大自然、愛護環境之胸懷，發揮環境教育之功能並認識社區。藉由登山的歷程，體會相互扶持、勉勵的精神。

二、活動內容：115年1月30日(週五) 第二~八節高、國一登觀音山。

三、活動規劃(詳閱附件)

四、注意事項：



(一)當天衣著請勿只穿毛衣或衛生衣。(請自行依氣溫及個人體質斟酌是否加穿高領衣服，因登山時會流汗，皮膚較敏感者不適合。)

(二)請務必於學校長袖運動服外再加穿一件**厚的可擋風外套**，因會在山頂上停留約一小時，流汗後風大會冷。登山攻頂時，外套可先綁在腰間。

(三)建議準備一個中大型後背式背包，兩手可空出以應變登山狀況。個人物品請自行攜帶，勿加重他人負擔。

(四)中午若出太陽時頗刺眼，可準備遮陽帽、太陽眼鏡及毛巾擦汗。

(五)午餐餐點：國一由學校準備登山餐(大麵包兩個、橘子各一)，其他備糧可斟酌攜帶；高一安排至觀音山附近餐廳用餐，其他備糧請斟酌攜帶。

(六)出發前請先上洗手間，因到「觀音山風景管理所」(簡稱「風管所」)時才有洗手間。

(七)請務必準備足夠個人飲用之開水，行程中「風管所」有飲水機可添加。

(八)請康樂股長務必將班旗帶上山，服務股長請攜帶垃圾袋，帶走班級垃圾，不可丟棄在山上垃圾桶，並請協助清理週遭環境整潔。

(九)同學若攜帶手機照相，活動過程及搭車途中禁止使用通訊功能、mp3或影音播放功能，並請認真參與活動，勿過度自拍。

五、環保事項：

(一)鼓勵同學自備環保餐具，勿製造垃圾。

(二)凡準備環保餐具或協助環境整理的同學可獲環保時數1小時認證。

(三)所有垃圾請全部帶回學校分類處理，不可於活動中留下垃圾汙染大自然環境。

六、活動內容：

(一)集合時間：115年1月30日(週五)依各班表定時間。

(二)參加年級：高、國一各班，各班康樂股長負責攜帶班旗。

(三)服裝：當天請穿制服來校後換穿長袖、長褲運動服，帽子、(另務必準備可擋風之保暖外套)

(四)各班行程表：

| | 班級人數 | 請假 | 出席人數 | 素食 | 導師 | 協助老師 | 08:00-08:30 | 08:30-09:00 | 09:00-09:30 | 09:30-10:00 | 10:00-10:30 | 10:30-11:00 | 11:00-11:30 | 11:30-12:00 | 12:00-12:30 | 12:30-13:00 | 13:00-13:30 | 13:30-14:00 | 14:00-14:30 | 14:30-15:00 | 第七節 | 第八節 | | |
|------|------|------|------|----|--|-------|----------------|-------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----|----------------------------------|----------------------------------|
| 前導人員 | | | | | 校長、小鍾主任、蔡淑雲老師(先上山)、小潘老師(留守風管所)、薛宇傑老師(指揮遊覽車停車位) | | 張禹晨老師協助高一上下山引導 | | | | | | | | | | | | | | 校長、小鍾主任(先下山) | | | |
| 高一忠 | 43 | 13 | 30 | | 楊麗雪導師 | 張禹晨老師 | | | | | | | | | | | | | | | | | 【導師時間】返校後整理服裝儀容，進行班級活動或小組分享，班級打掃 | |
| 高一孝 | 43 | 1 | 42 | | 張加佩導師 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 高一仁 | 42 | 14 | 28 | | 趙郁婷導師 | 林明正老師 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 遊覽車 | 3 | 學生總數 | 100 | | 車位共120位，師+生 105人 | | | | 小潘老師(留守風管所協助猛禽館導覽分配與環境衛生)、薛宇傑老師(指揮遊覽車停車與接送位置)高一的起點遊客中心、接點鴻興餐廳 | | | | | | | | | | | | | | 第七節 | 第八節 |
| 班級人數 | | | | | 導師 | 協助老師 | 08:00-08:30 | 08:30-09:00 | 09:00-09:30 | 09:30-10:00 | 10:00-10:30 | 10:30-11:00 | 11:00-11:30 | 11:30-12:00 | 12:00-12:30 | 12:30-13:00 | 13:00-13:30 | 13:30-14:00 | 14:00-14:30 | 14:30-15:00 | | | | |
| 前導人員 | | | | | 林子傑教官帶第一批(忠、孝、仁)先上先下前導 | | | | 林帆帆老師協助第二批(愛、和)後上後下前導、(留守涼亭，控制上山人數) | | | | | | | | | | | | | | 蔡淑雲老師(在山頂協助照相)最後下山引導，與涼亭環境衛生 | |
| 國一忠 | 44 | 12 | 32 | | 林明達導師 | 徐孟暉老師 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 【導師時間】返校後整理服裝儀容，進行班級活動或小組分享，班級打掃 |
| 國一孝 | 45 | 7 | 38 | | 陳諺芳導師 | 林子傑教官 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 國一仁 | 45 | 6 | 39 | | 陳怡廷導師 | 張碩真老師 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 國一愛 | 44 | 4 | 40 | 1 | 鄭安琪導師 | 林帆帆老師 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 國一和 | 45 | 8 | 37 | | 陳郁婷導師 | 洪翠妙老師 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 車輛數 | 5 | 學生總數 | 186 | | 車位共220位，師+生 196人 | | | | 小潘老師(留守風管所協助猛禽館導覽分配與環境衛生)、薛宇傑老師(指揮遊覽車停車與接送位置)國一起接點遊客中心 | | | | | | | | | | | | | | | |

遊客中心影片觀賞座位區100個

觀音山活動協助人員安排

| 班級 | 班級 | 參與人數 | 導師 | 協助老師 | 行政支援老師 |
|-----------|----|------|---|----------------|---|
| 高一忠 | 43 | 30 | 楊麗雪導師 | | 張禹晨老師、林明正老師 (高一上下山引導，去回車-高一忠) |
| 高一孝 | 43 | 42 | 張加佩導師 | 張禹晨老師 林明正老師 | 鐘明媛主任、校長 (前導人員，去回-公務車) |
| 高一仁 | 42 | 28 | 趙郁婷導師 | | |
| 國一忠 | 44 | 32 | 林明達導師 | 徐孟暉老師 | 蔡淑雲老師(去程搭公務車，前導，山頂涼亭引導，協助拍照，回程搭國一孝的車) |
| 國一孝 | 45 | 38 | 陳諺芳導師 | 林子傑教官 | 林子傑教官(國中出發前的集合、裝備檢查，去程搭國一孝的車、第二批-上山與下山引導，回搭國一和的車) |
| 國一仁 | 45 | 39 | 陳怡廷導師 | 張碩真老師 | 潘玉芬老師(去程搭公務車，回程搭國一和的車) |
| 國一愛 | 45 | 40 | 鄭安琪導師 | 林岷帆老師 | |
| 國一和 | 45 | 37 | 陳郁婷導師 | 洪翠妙老師 | |
| 前導先行(公務車) | | | 校長、鐘明媛主任、潘玉芬老師、 蔡淑雲老師、薛宇傑老師 薛宇傑老師協助 13:30 公務車載校長、鐘明媛主任 到鴻興餐廳用餐，回程搭各班的車 | | |
| 山下留守(公務車) | | | 潘玉芬老師、薛宇傑老師 | | |
| 留校支援 | | | 洪翠妙老師、池佳芳老師 | | |

七、雨備啟動機制說明

- (一)宣布時間：活動當天校宣布早上 8:00 前，前導宣布 9:00 前。
- (二)宣布人員：學務主任會同校長、體衛組長、前導人員討論後宣布。
- (三)雨備啟動：雨備啟動於教師群組通知，協助老師可以不用支援。



國一參訪十三行博物館行程：

- 集合時間：各班請依表定時間
- 參加年級：國一各班，各班康樂股長請帶班旗，出發前 15 分鐘於停車場集合。
- 服儀裝備：當天請穿制服來校後穿運動長袖、長褲運動服，帽子、外套不限，並攜帶雨具。(另請務必準備保暖外套)。
- 十三行博物館預約團體導覽服務，可電洽本館張小姐諮詢，02-26191313 分機 603
- 各班行程表：

| | 忠、孝、仁 | 愛、和 |
|-------------|---|------------|
| 8:00~8:30 | 小禮堂集合，出發 | |
| 8:30~9:00 | 抵達十三行博物館 | |
| 9:00 | 十三行博物館 | |
| 9:30~10:00 | 忠孝仁影片欣賞+導覽 | 參訪十三行博物館 |
| 10:00~11:00 | 參訪十三行博物館 | |
| 11:00~11:30 | | 愛、和影片欣賞+導覽 |
| 11:30 | 準備離開 | |
| 12:00 | 回到聖心，準備用餐 | |
| 下午時間 | <p style="color: red;">請攜帶雨具</p> <p>返校後整理服裝儀容，進行班級活動或小組分享， 班級環境打掃</p> | |
| 行政支援 | 林子傑老師、林珉帆老師 | |

| 班級 | 導師 | 協助老師 | 行政支援老師 | | |
|------|-------------|-------|----------------|--|--|
| 國一忠 | 林明達導師 | 無協助老師 | 林珉帆老師 林子傑老師 | | |
| 國一孝 | 陳諺芳導師 | | | | |
| 國一仁 | 陳怡廷導師 | | | | |
| 國一愛 | 鄭安琪導師 | | | | |
| 國一和 | 陳郁婷導師 | | | | |
| 留校支援 | 洪翠妙老師、池佳芳老師 | | | | |
| 校車說明 | 學務處另行通知總務處 | | | | |

- 中午用餐餐點為登山餐，用餐地點在小禮堂，請同學注意垃圾和廚餘處理。
- 請總務處協助餐食發放，學務處留校同仁協助教室用餐秩序與環境維護。

高一觀音山猛禽館參訪行程：

1. 集合時間：各班請依表定時間
2. 參加年級：高一各班，各班康樂股長請帶班旗。
3. 服儀裝備：當天請穿制服來校後換穿運動長袖、長褲運動服，帽子、外套不限，並攜帶雨具。（另請務必準備保暖外套）。
4. 出發時間：9:00~9:30 於小禮堂集合。
5. 雨備啟動



| 時間 | 活動內容 | 說明 |
|-------------|-----------|-----------------------------|
| 8:00~9:00 | 導師時間 | 各班導師 行政：小鍾主任、PENNY 老師、導師 |
| 9:00~10:00 | 班級集合與活動說明 | |
| | 教室觀音山影片欣賞 | |
| 10:20 | 停車場集合，出發 | |
| 10:20~11:00 | 抵達觀音山 | 影片觀賞(100 個位置) |
| 11:00~12:00 | 猛禽館參訪 | 高一忠、孝、仁 |
| 12:00~12:30 | 林梢步道到餐廳 | 請攜帶雨具 |
| 12:30~14:30 | 用餐 | 用餐及休息 |
| 14:30~15:00 | 返校車程 | |
| 15:00~16:45 | 導師時間 | 返校後整理服裝儀容，進行班級活動或小組分享，班級打掃 |

| 班級 | 導師 | 協助老師 | 行政支援老師 | | |
|------|----------------------------------|-------|----------------|--|--|
| 高一忠 | 楊麗雪導師 | 無協助老師 | 鐘明媛主任 李佩貞老師 | | |
| 高一孝 | 張加佩導師 | | | | |
| 高一仁 | 趙郁婷導師 | | | | |
| 留校支援 | 洪翠妙老師、池佳芳老師 | | | | |
| 校車說明 | 高一校車 3 台送至遊客中心，14:30 至鴻興餐廳準備接學生。 | | | | |

附件、事前規劃活動

| | 登山工作協調分配 | 行政事務說明 | |
|----------|--|-----------------------|-----|
| 前置作業 | <p>※時 間：1月7日早上9:00探勘路線，12:00下山</p> <p>※參與人員：體衛組安排李佩貞老師、林子傑教官、林珉帆老師、張禹晨老師等4人至觀音山。</p> <p>※午 餐：請總務處當天準備登山午餐</p> <p>※交 通：請總務處老師協助開車接送或探路老師協調自行開車。</p> <p>※協助事項：請教務處協助調課</p> <p>預約觀音山遊客中心、十三行博物館 十三行博物館預約團體導覽服務，可電洽本館張小姐諮詢，02-26191313分機603</p> | 李佩貞老師 | |
| | | 李佩貞老師 | |
| | 期末給車輛確認，校車(含司機旁、後排中)共44位 給宇傑老師車輛與行政人員接送、給佳芳老師各班餐點數量 | 總務處 | |
| | <p>【各班行前宣導1】</p> <p>時間：1月23日(五)第六節，地點：恩德堂</p> <p>議題：說明登觀音山行前會，請高國一全體同學準時出席</p> | 導師、協同老師與學生 | |
| | <p>【行前工作人員會議】</p> <p>時間：1月21日(三)中午12:00，地點：二樓會議室（備22餐）。</p> <p>議題：說明登觀音山行前會，請相關老師準時出席</p> <p>※敬邀參加：魏雪玲校長、學務主任、總務主任</p> | 李佩貞老師 | |
| | <p>【行政事務聯繫】</p> <p>餐點數量確認與保險名單，素食者素餐準備 期末前再次確認車輛與用餐人數</p> | 總務處-瑞璋主任、佳芳老師、學務處小潘老師 | |
| 活動當日工作分配 | <p>【各班行前宣導2】</p> <p>時間：1月28日(三)寒輔第一節下課，地點：學務處</p> <p>議題：集合國一各班康樂股長，發班旗給康樂股長，並發放說明單含裝備檢查單。</p> | 康樂股長、導師 | |
| | <p>(一)、前導人員(8:00前出發)：魏雪玲校長、鐘明媛主任、潘玉芬老師、蔡淑雲老師、薛宇傑老師(開車)，8:50回報是否可以出發。</p> <p>(二) 行政人員：李佩貞老師老師搭高一仁車。引導高一路線，蔡淑雲老師(去程搭公務車，前導，山頂涼亭引導，協助拍照，回程搭國一孝的車)、林子傑教官(國中出發前的集合、裝備檢查，去回程搭國一孝的車、第一批-上山與下山引導)、潘玉芬老師(去程搭公務車，回程搭國一和的車) 潘玉芬老師觀音山遊客中心留守與協助秩序管理。</p> <p>(三) 公務車請要接校長、小鐘主任到鴻興餐廳。</p> <p>(四)、留校老師：洪翠妙老師、池佳芳老師(協助小禮堂發放午餐與點名，並準時安排上車)</p> <p>(五)、車隊支援：薛宇傑老師。</p> <p>(六)、車位安排：一車44人(包含司機旁與後排中)，其餘須乘坐外加車。</p> | | |
| 工作說明 | 去程搭公務車，前導人員8:00前出發，8:50回報是否可以出發，登頂人員團照，高一鴻興餐廳用餐，回程搭高一校車。 雨備高中活動協助。 | 校長、小鐘主任 | 對講機 |

| | | | |
|---|---|-------------|-------|
| 明 | 去程搭高一仁校車，引導高一路線，鴻興餐廳用餐，回程搭高一仁忠校車， 雨備高中活動協助 。 | PENNY 老師、 | 對講機*1 |
| | 去程搭公務車，前導人員 8:00 前出發，8:50 回報是否可以出發，協助山頂人員控制與山頂班級團體照相，及最後下山回程殿後相關事宜協助 | 蔡淑雲老師 | 對講機*1 |
| | 協助國一小禮堂出發前的點名與裝備檢查，去回程搭國一孝校車，協助第一批人員時間控制，協助涼亭用餐秩序管理與協助、回程殿後相關事宜協助。 雨備國中活動協助 。 | 林子傑教官 | 對講機*1 |
| | 協助國一小禮堂出發前的點名與裝備檢查，去回程搭國一愛校車，協助第二批人員時間控制，協助涼亭用餐秩序管理與協助、回程殿後相關事宜協助。, 雨備國中活動協助 。 | 林岷帆老師 | 對講機*1 |
| | 協助留校行政事宜與小禮堂餐點分配 | 洪翠妙老師、池佳芳老師 | |
| | 去程搭公務車，前導人員 8:00 前出發，8:50 回報是否可以出發 協助風管所影片協助、醫療照護 | 潘玉芬老師 | 對講機*1 |
| | 公務車駕駛與校車安排 高一校車 3 台去程遊客中心，回程 15:00 鴻興餐廳接學生 公務車 13:00 接校長小鐘主任到鴻興餐廳 國一校車 5 台去程遊客中心，回程 15:00 遊客中心接學生 | 薛宇傑老師 | 對講機*1 |
| | 協助各班人員的時間控制 | 導師、協助老師 | 對講機*8 |
| | 以上事務有可能機動調整，請大家隨機應變!! | | |

| | 國一 | | | | | 國二 | | | | | 國三 | | | | | 高一 | | | 高二 | | |
|-----------|--|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|-----|-----|
| 2026/1/15 | J1A | J1B | J1C | J1D | J1E | J2A | J2B | J2C | J2D | J2E | J3A | J3B | J3C | J3D | J3E | S1A | S1B | S1C | S2A | S2B | S2C |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 併班 |
| 班級人數 | 44 | 45 | 45 | 44 | 45 | 44 | 41 | 43 | 41 | 41 | 28 | 29 | 42 | 0 | 45 | 43 | 43 | 42 | 44 | 33 | 33 |
| 寒輔請假 | 12 | 7 | 5 | 4 | 8 | 12 | 19 | 14 | 1 | 22 | 10 | 17 | 15 | 0 | 23 | 12 | 1 | 13 | 6 | 25 | 25 |
| 參加人數 | 32 | 38 | 40 | 40 | 37 | 32 | 22 | 29 | 40 | 19 | 18 | 12 | 27 | 0 | 22 | 31 | 42 | 29 | 38 | 8 | 8 |
| 總人數 | 187 | | | | | 142 | | | | | 79 | | | | | 102 | | | 54 | | |
| | 國中總人數:408; 高中總人數:156; 全校總人數:564 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 特色課程 | 國一登山 | | | | | 國二 | | | | | 國三 | | | | | 高一登山 | | | 高二飛輪 | | |
| | 1/30 | 1/30 | 1/30 | 1/30 | 1/30 | | | | | | | | | | | 1/30 | 1/30 | 1/30 | 2/4 | 2/5 | 2/5 |
| 當日請假 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 參加人數 | 32 | 38 | 40 | 38 | 37 | 32 | 22 | 29 | 40 | 19 | 18 | 12 | 27 | 0 | 22 | 31 | 42 | 29 | 38 | 8 | 8 |
| | 185 | | | | | 142 | | | | | 79 | | | | | 102 | | | 54 | | |
| 遊覽車 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | X | X | X |
| 遊覽車總數 | 5 | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | 3 | | | X | | |
| 國一和分車 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 各車老師 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 總人數 | 34 | 40 | 42 | 42 | 37 | | | | | | | | | | | | | | | | |