

108 年池南自然教育中心第一次專業成長研習

森林健康我健康—定向運動大進級

簡章

一、研習主旨

運動對身體健康有幫助，而在森林裡的運動，又加上大自然的洗禮。池南森林遊樂區的定向運動，就是讓大家藉由地圖和指北針的使用，在森林裡動動身體，同時也動動頭腦。

為了讓定向運動內容更加豐富有趣，池南自然教育中心特別邀請定向運動專家鄭樵老師，帶領大家認識定向運動並體驗進階的玩法；同時，也邀請花蓮林區管理處南華工作站、具有原住民身份的森林護管員施明光先生，傳授原住民生活智慧運用在森林巡護上的經驗，並將之融入定向運動中，讓大家一面享受定向運動的益處，同時也體驗原住民文化與森林保護的工作內容，一起守護台灣豐富的山林資源與文化。歡迎對定向運動、原民文化、森林巡護以及環境教育有興趣的朋友一同參與。

二、主辦單位：林務局花蓮林區管理處、國立東華大學環境學院。

三、協辦單位：Zack 台灣兒童戶外學校。

四、執行單位：池南自然教育中心。

五、研習日期：108 年 7 月 29 日(一)09 時 00 分至 16 時 30 分。

※如遇人力或不可抗拒因素之突發事件，則另行公告通知活動取消或更改時間。

六、研習地點：池南自然教育中心/池南國家森林遊樂區。

(位於花蓮縣鯉魚潭附近。花蓮縣壽豐鄉池南村林園路 65 號。詳見第十三點說明)

七、研習對象：對定向運動及環境教育有興趣之人士。

八、研習人數：預計 20 名(林管處同仁 5 名；環教師 5 名；森林志工 5 名；外部人士 5 名)。

九、研習費用：國家森林及平地森林志工 100 元；外部人士 200 元。

(含餐費、課程材料費、保險費等，報到時繳交。**不含門票**。)

十、報名時間：即日起至 108 年 7 月 22 日(星期一)，額滿為止。

十一、報名方式：

(一)本活動一律採取線上報名，請至

https://recreation.forest.gov.tw/Education/NC?typ=3&typ_id=CN 山林悠遊網-池南自然教育中心→課程方案(下拉)→專業研習→點選「108 年專業成長研習 1：森林健康我健康-定向運動大進級」→點選「報名去」。(註：需先註冊成為山林悠遊網會員，詳見網頁說明。)

(**全程參與者可獲得 5 小時環境教育終身學習及公務人員環境教育時數**)

(二)聯絡人：林大成,電話：03-864-1594#15。Email：fabg123@mail2000.com.tw

十二、注意事項：

- (一)本活動為專業成長研習，只提供成人名額。
- (二)交通工具須自備；可自備環保餐具，本次研習提供午餐。
- (三)為了防蚊、防雨，請穿著長袖、長褲，及運動鞋，並攜帶帽子、水壺、雨具、防蚊液。
- (六)請珍惜教育資源，為不影響他人權益，若不克前來，請於活動前三日告知。
- (七)活動期間，將進行影像拍攝，供主辦及協辦單位未來教學以及環境教育推廣使用。若有困難而無法配合，煩請於報名與拍攝時，主動向主辦單位反應。
- (八)進入「池南自然教育中心」需繳門票等費用，如下：

費用類別	說明	繳費處
1.門票 (含保險費)	*全票平日 40 元。 *20 張以上團體全票 40 元。 *花蓮縣民及學生（憑學生證）25 元。 *65 歲以上 10 元。 *愛心手冊+1 位陪伴者：免費。 (門票收費類別請洽門口售票亭)	門口售票亭
2.停車費	遊覽車 100 元、小客車 50 元、機車 20 元。 (車輛可停於售票亭下方空地，即可免付入園停車費)	

(續下頁：研習課表)

十三、研習課程表：

森林健康我健康－定向運動大進級 研習課程表			
108 / 07 / 29 (一) 09:00-16:30			
課程簡介	本研習邀請定向運動專業講師帶領學員體驗進階的定向運動操作方法；同時邀請具有原住民身份的森林護管員，傳授原住民生活智慧運用在森林巡護上的經驗，讓大家在定向運動中也體驗原住民文化與森林保護的工作，一起守護台灣豐富的山林資源與文化。		
研習時間	研習內容	場地	講師
08:40-09:00	報到	池南自然教育中心 1F 林業陳列館	池南自然教育中心
09:00-09:30	暖身活動－ 定向方位遊戲	池南園區	講師:鄭樵
09:30-10:30	公園定向越野地圖之閱讀 與指北針之簡易使用	池南園區	講師:鄭樵
10:30-10:50	休息一下	池南自然教育中心	池南自然教育中心
10:50-11:50	公園定向越野模擬教學 (戶外實作)	池南園區	講師:鄭樵 助教:黃珮瑜
11:50-13:00	午餐	2F 觀景平台	池南自然教育中心
13:00-14:00	原民智慧護山林－ 原住民護管員巡山經驗談 與實地解說	多媒體室、 池南園區	講師:施明光
14:00-14:10	休息一下	池南自然教育中心	池南自然教育中心
14:10-15:00	無線電測向－ 現代無線電通訊技術與定 向運動的結合	多媒體室	講師:鄭樵 助教:黃珮瑜
15:00-15:50	定向賽制操作及現況、融 入教學活動分享	多媒體室	講師:鄭樵
15:50-16:20	定向運動操作法綜合討論	多媒體室	講師:鄭樵
16:20-16:30	問卷填寫	多媒體室	池南自然教育中心
* 課程將依當日天氣等狀況調整部分內容與時間			

十四、池南自然教育中心位置說明

◎7/29(一)09:00 前報到，報到處：池南森林遊樂區林業陳列館 1F

本中心位於 花蓮縣壽豐鄉池南村林園路 65 號 池南國家森林遊樂區內，可自行開車沿省道台九線轉台九丙線至鯉魚潭，於台九丙 17 公里處（即潭南停車場對面），可見「池南國家森林遊樂區」指標，沿指標處路口(林園路)進入，再直行約 600 公尺到底，即可抵達本中心。

聯絡人：林大成 0912-521304

