

香山高中 112 學年度綜合活動領域童軍科八年級補考作業

作業說明：將以下所有文字抄寫一遍，字跡務必端正，否則不予計分。

露營活動事前規畫重點

在進行各種活動時若想要預防風險發生，讓過程順利進行，就必須在事前做好規畫及準備。露營事前規畫的重點有「目的、對象、時間、行程、環境、財物」六大項：

一、目的

舉辦露營的原因，會影響其他規畫重點的內容，也是預防風險的首要關鍵。

二、對象

事前掌握個資、飲食、醫療等資訊，才能預防人員接觸或執行有害的事物。

三、時間

舉辦露營的季節、日期與每日時間，避免因氣候或日夜而造成危險狀況。

四、行程

交通路線、活動項目（觀察自然、大地遊戲……等）及雨天備案，確保人員非各自行動，降低風險發生。

五、環境

包括露營地點、設備、周邊生活機能設施（派出所、醫院……），以便在風險發生時尋求支援。

六、財物

包括裝備（公用與個人）、食物、預算，做足準備才可預防風險，以及解決問題。

露營地點的選擇原則

1 選擇能遠離各種危險的地區

- 1 不在懸崖、坡度傾斜大的山邊紮營，避免落石、坍方……等意外。
- 2 不在河邊、海邊或山谷低窪處紮營，以防山洪或漲潮的意外。
- 3 不在枯木或有蜂巢的地方紮營，避免被砸傷或螫傷的意外。
- 4 不在高處、平地或大樹下紮營，避免閃電雷擊的意外。
- 5 不在獸徑或水源處紮營，避免受到動物的騷擾或傷害。

2 選擇方便取用水的地區。

3 選擇平整、乾爽的地面。

4 選擇背風、背光的位置。

5 其他考量，例如：交通、設備、治安……



戶外活動氣候及場域的注意事項

春夏季



1. 春夏季經常下雨，進行戶外活動時要隨時留意天氣狀況，做好防雨措施。
2. 夏季颱風頻繁，隨時注意颱風動態，審慎考量戶外活動是否持續進行。
3. 春夏季氣溫高，戶外活動中要隨時補充水分、掌握身體狀況適時休息。
4. 戶外活動的場地應盡量避免在山坡、溪流或空曠地，預防土石流、溪水暴漲或雷擊的發生。



秋冬季



1. 秋季天氣日夜變化大，進行戶外活動時應備妥長短袖的衣物，適時更換以防感冒。
2. 冬季寒冷且潮溼，進行戶外活動時要做好禦寒措施，並充足準備替換衣物，以防失溫。
3. 秋冬季氣溫低容易使人飢餓，進行戶外活動時應準備充足食物，補充身體熱量。
4. 戶外活動的場地應盡量選擇背風處或面陽處，以保持身體的溫度與乾燥，盡情享受戶外活動。



高山露營



1. 高山紫外線較平地強，防晒措施要足夠。
2. 高山天候變化快又大，保暖措施要妥當。
3. 高山如要用火應使用專門器具，以免破壞生態。
4. 高山取水不易，要備妥飲用水，取得的水也要煮沸再飲用。



海邊活動



1. 留意海水漲退潮的時間，避免受困海中或被海流帶走。
2. 海邊林木較少，須做好遮陰工作，以防晒傷或中暑。
3. 適度補充水分，避免陽光或海水造成身體脫水現象。
4. 注意海風狀況，備妥衣物替換與保暖，以防感冒。



露營背包的種類與選擇



一日來回及郊遊可選擇小型背包，確定從事的活動類型和個人的使用偏好，來挑選自己喜歡的樣式。

適合攀岩及登山活動，背包內側裝有背包骨架，支撐整個背包的外型，同時結合背負系統來承受背包內物品重量所產生的重力。但它的缺點在於裝填物品不方便。

適合行走在平坦的路上，外型特徵有明顯的外架方形鋁框，採用外架式的背包能夠攜帶較多的物品，背負的穩定性不如內架式背包，比較適合裝載龐大體積的物品。

露營衣物的選擇



溫暖天氣下的著裝

- 1 要隨時注意高溫及紫外線，盡量不要讓皮膚曝曬在陽光下，以免晒傷。
- 2 衣物選擇可挑選：
 - 1 抗紫外線。
 - 2 速乾材質。
 - 3 寬鬆的剪裁。以上達到良好的透氣性效果，以便排汗、排溼，讓身體可以保持在一個輕鬆舒適的狀態。
- 3 可額外穿搭帽類來增加整體包覆性，隔絕紫外線。



寒冷天氣下的著裝

- 1 衣著以三層式穿法（又稱洋蔥式穿法）最佳，提升保暖效果的同時還可隨著溫度變化做衣物穿脫調整。
- 2 三層試穿法，依衣物功能有內而外可分成排汗層、保暖層、防水透氣層：
 - 1 排汗層主要透過排汗效果愈好，則能達到愈好的保暖效果。
 - 2 保暖層主要透過衣物的材質達到隔絕熱量傳導，常見材質像是羽絨或刷毛。
 - 3 防水透氣層則主要隔絕冷空氣與溼氣，避免受到影響而降低保暖效果。
- 3 可額外穿搭帽類或手套增加保暖效果之衣物。



潮溼天氣下的著裝

- 1 面對處於潮溼多雨的環境，主要選擇透氣、防水、排汗性佳的材質衣物。
- 2 雨衣則可根據不同情況做選擇：
 - 1 須穿脫性良好時，可選擇連身式雨衣，
 - 2 選擇兩截式雨衣，因下身為褲裝，方便行動的同時防水性佳。
- 3 機能防水外套也可做為選擇之一，透氣性較好，沒雨時也能做為一般穿搭，隨時因應天氣的變化。
- 4 雨鞋可增加全面防水性、機動性。