

## 新竹市立香山高中 113 學年度上學期 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，務必工整。作業第一面須寫明：班級、座號、姓名。

### 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。