

一起去露營

適用年級及科目

配合「國民中小學九年一貫課程綱要」綜合活動領域中的「尊重生命」、「戶外生活」和「環境保護」核心素養，如：3~4年級學習觀察自然界的生命現象與人的關係；5~6年級到國中階段，學習參與及規劃戶外活動，欣賞、尊重自然與人文環境，並增進野外生活技能，學習與大自然和諧相處；探索、體驗、欣賞人與環境間的關係，並能關懷自然與社會環境，採取保護與改善的策略及行動，以促進環境永續發展。

導言

露營是近年來非常夯的戶外活動，小朋友通常是和家人一起去露營，其實校園是不錯的露營場地，小朋友也可以學習策畫校園的露營活動喲！

策劃一次 露營活動

- 1 挑選日期：
 - 選擇下雨機率低的季節，並注意氣象預報。
 - 規劃雨天備案，如遇下雨，可考慮在教室宿營。
- 2 挑選適合的露營場地：
 - 挑選安全的場地，如操場或校園中平坦的區域。
 - 維護校園環境，不要破壞學校設施或留下廢棄物。
- 3 調查出席意願、徵求協助家長：
 - 先通知家長，活動中需載送裝備、器材、採買食物等，都需要家長協助分攤。
 - 也可徵求家長提供活動內容。
- 4 開籌備會：
 - 討論分組、分工和活動內容等。
 - 依學生年級考量分配學生分攤的準備工作。
- 5 人員分組和分工：
 - 分器材、裝備準備和採買食物等工作組。
 - 較小的學生請家長一起協助準備，較大的學生則可負責較多事務。
- 6 準備器材、裝備：
 - 團體裝備：營地用的帳篷、休閒用具、煮飯用的爐具、炊具、急救藥品等。
 - 個人裝備：寢具、餐具、盥洗用品和個人衣物。

7 採買食物：

- 規劃各餐的飲食內容和數量，分組負責採買一部分食物。
- 控制採購量，以避免浪費。

器材、裝備說明

1 帳篷：詢問同學家中是否有帳棚可借用，統計現成帳篷可容納的人數後，不足的數量可以採租用方式。可租帳篷的單位包括：戶外用品租用公司、童軍團體、登山社團和露營地業者等。

2 炊具：含爐子和鍋、碗、盤、勺、刀具、清洗漏網等，事先列清單徵求學生提供家中的帶來使用。爐子可採用卡式爐，採買小瓦斯罐較方便；使用前先指導學生正確的使用方式，並隨時注意安全。

3 急救藥包：主要是外用的OK繃、棉花、紗布和消毒、消炎藥品、蚊蟲藥膏、防蚊液等。

4 照明燈具：團體視場地明暗度決定是否需準備露營燈；同學則自備手電筒即可。

5 個人裝備、用品則包括以下幾項：

- (1)寢具：睡袋、睡墊、防潮布、小枕頭(可以衣服摺疊替代)。
- (2)餐具：杯、碗、筷或叉子、湯匙，可以準備平常午餐用的便當盒等餐具；或可以考慮準備一個不銹鋼杯，兼具杯、碗功能，且更便於攜帶。
- (3)盥洗用品：洗臉、刷牙用具，如有沐浴設備，則另備換洗衣物。
- (4)個人物品：禦寒衣物、遮陽帽或保暖帽、防曬品、雨具、手電筒、相機、零食。
- (5)其他：視活動內容，提醒學生自備的物品。

野外安全評估

有了校園的露營經驗，也許可以試著安排到野外的露營活動。目前很多鄉間利用自然環境或農場空地規劃營地，可以在網站上找到相關資訊，最重要是要挑選安全的場地。也可以考慮到其他郊區學校露營，但一定要先行詢問校方，並維護校園環境。

在野外露營時需要注意更多事項，除了準備適當的裝備、選擇適合且安全的場地，還需具備戶外活動安全的知識，才能讓大家快樂出遊、平安回家。野外安全的注意事項包括：

- 選擇的露營場地不要靠近溪邊、海邊、斜坡邊或地勢不穩定的地區。
- 出發前和活動中都要注意天氣情況，尤其要留意是否會有颱風、豪大風、雷擊等特報或氣溫驟降。
- 除非有足夠的人力和指導員能帶領和保護同學，露營期間不要進行有危險或風險的活動，如游泳、溯溪等。
- 活動中使用的刀具和火源，都要小心，避免受傷等意外。
- 夜間活動時，要帶手電筒照明，以免絆倒、摔倒。
- 準備急救藥品，帶領的老師或同學們應學習急救方法。

無痕山林（Leave No Trace, LNT）的觀念

露營時還要注意不要破壞環境，並維護環境清潔。從國外開始推動的『無痕山林運動』，主要目的在提醒對所處的山林環境善盡應有的關懷與責任，以儘可能減少衝擊的活動方式與行為從事戶外活動。並歸納以下七大準則，在活動前大家可以做一學習和探討：

- 1 事前充分的規劃與準備：做好充分的計畫與準備，不要造成自己、他人或環境的傷害。
- 2 在可以承受的地點營：在規劃或指定的營地內搭營、活動，儘可能留下最輕的足跡。
- 3 適當的維護環境、處理垃圾：只帶適量的裝備與食物，並帶出所有攜帶的物品。
- 4 勿取走任何資源與物件：不任意改變當地自然與人文環境，也不帶走任何東西。
- 5 減低用火對環境的衝擊：以對環境傷害最少的器具來煮食或照明。
- 6 保育自然環境與野生動植物：不任意餵食野生動物、不破壞任何植栽及林木。
- 7 尊重其他的山林使用者：尊重其他人的安寧和使用權，不大聲喧嘩、不弄髒環境，讓其他(或後來的)人也能享有清淨的山林。