

單位名稱：臺北市民族實驗國民中學

課程日期：2021.02.26

課程元素：LNT、健行



**OUTWARD BOUND
TAIWAN™**

各位家長您好，

令人期待的 LNT 戶外課程將在寒假過後舉行，為了讓大家都順利且安全的參與活動，請和孩子們共同填寫「身體健康調查表(線上版)」，調查表內容有些繁瑣，希望您能耐心地完成，並於 110 年 1 月 20 日(星期三)前回傳，QR code 連結在下方，OBT(臺灣外展協會)將會給予最專業的評估及相關處置，也請跟孩子一同詳細閱讀相關注意事項，以下為行程表及攜帶物品清單，可以利用寒假好好準備，讓我們一起完成 LNT 戶外課程的挑戰吧！

預祝 新春愉快

有任何問題歡迎來電

民族實中活動組 02-27322935 轉 225 黃愷雁組長

OBT 臺灣外展教育發展基金會 02-2552-0010

民族實中 學輔處 陳慧欣主任 2021.1.

■ 身體健康查表(繳交期限 110 年 1 月 20 日星期三)



民族實中七年級 LNT 戶外健行課程	
行前說明會	110 年 2 月 20 日(星期六) 12:30
報到時間	110/02/26 (星期五) 上午 7:30
報到地點	民族實中活動中心
2 月 26 (五)	-團隊建立(破冰活動) -戶外課程(動植物觀察、基本野外課程、LNT 教學) -反思(小組討論分享、課程回饋單、頒發感謝函) -返校



■ 個人裝備清單

個人裝備			
<p>為確保學員身心已經準備好迎接這場挑戰，下列物品應備妥以便參加這場豐富的學習之旅。 *『依個人需要攜帶』表示可不帶的物品，其他皆為必備物品。 *其他如體驗教育活動所需的專業器材，皆會由台灣外展教育基金會提供。</p>			
裝備			
OBT 可提供借用，您也可自行提供個人的裝備			
V	品項	數量	備註
	背包	1	20~30 公升即可
	登山杖	1	1-2 隻登山杖 * (依個人需要攜帶)
	雨具 (兩截式雨衣)	1	前開有拉鍊款式，有連身的帽子，大小可以穿在所有衣物外 (建議高：150-180CM 間)。避免輕便式雨衣。
穿著 (請自行準備)			
V	品項	數量	備註
	長袖運動服	1	保暖與避免蚊蟲叮咬。 (可依個人需求調整數量)
	排汗衣物	1	最貼身的一層，可使活動中的汗水迅速排開，保持身體舒適。
	內衣褲 (排汗材質尤佳)	1	最貼身的一層，可使活動中的汗水迅速排開，保持身體舒適。 (可依個人需求調整數量)
	襪子	1	可使足部乾爽，舒適，預防水泡發生。 (可依個人需求調整數量)
	保暖層/保暖外套	1	因應夜間氣溫下降或晨間起床時保暖用。 (可依個人需求調整數量)
	防風層	1	讓我們不會被冷風帶走體溫。 (可依個人需求調整數量)
	戶外越野鞋/運動鞋	1	戶外越野鞋或耐用運動鞋為了安全考量。

單位名稱：臺北市民族實驗國民中學

課程日期：2021.02.26

課程元素：LNT、健行



**OUTWARD BOUND
TAIWAN™**

其他			
V	品項	數量	備註
	文件	1	身分證/護照/健保卡(任何文件可用於醫療使用)
	水壺	1	便於攜帶，至少 2 公升的容器
	個人藥物	1	個人特殊需要之藥品。依個人需要攜帶，任意藥品，使用前請先告知指導員。
	防蚊用品	1	因戶外多蚊蟲，請務必準備。
	原子筆&筆記本	1	書寫心得用。
	防曬用品	1	防曬乳/太陽眼鏡/袖套/帽子…等等。 (可依個人需求準備)
	垃圾袋	1	不在野外留下任何痕跡
	餐具	1	個人環保餐具(非免洗)
	口罩	1	請多一個備用
選擇性攜帶			
V	品項	數量	備註
	綁腿	1	下雨天防水，平常防止石頭、灰塵進入鞋中。
	行動糧	1	個人喜愛的零食可斟酌帶一些。(OBT 亦有提供)
	襯衫	1	行進間穿著，快乾布料較佳，依個人需要攜帶。
	保暖帽	1	羊毛或人造纖維較佳，帽緣要能夠遮到耳朵。
	內層手套	1	一般保暖手套即可，能夠防水更好。



■ Attention 注意事項

食	<ul style="list-style-type: none">● 課程期間將提供餐點及公用鍋爐具。● 請準備個人環保餐具
衣	<ul style="list-style-type: none">● 依個人物品裝備表備妥各項衣物時，請自行調整衣褲數量。● 請準備耐用的運動鞋及防風雨外套。
行	<ul style="list-style-type: none">● 遊覽車接駁
育樂	<ul style="list-style-type: none">● 報名費用包含活動期間所有必要的開銷，不需攜帶過多金錢，若帶來，請自付保管之責；若導致遺失，也請自行負責。● 請不要攜帶日常娛樂用品、電子娛樂用品。● 在安全議題上，請配合課程指導員的指示。
其他	<ul style="list-style-type: none">● 若有裝備準備問題，請於開課前聯絡，我們將提供建議與協助。 OBT 臺灣外展教育發展基金會 02-2552-0010

最後，請帶著一顆愉悅的心，準備好面對挑戰與突破自我吧！