

新竹市光武國中 2025 法拉第少年日本交流探索實驗課程計劃

壹、課程緣起：

「謹慎把知識拴在心上是不夠的，因為教育並非把心靈著一下顏色，而是把心靈染透！」（Michel de Montaigne, 1533-1592）這是十六世紀文藝復興時期哲學家蒙田鼓勵應該把旅行與生活放入教育的重要性。

光武國中的法拉第少年探索課程從 2003 一座山（「空中的島嶼—合歡山」）、2004 一條河（「與自然共舞—溯溪」）、2006 一個島（「人與海的樂章--綠島騎跡」）到 2008 一個夢想（「發現了法拉第一單車環島服務學習」）迄今，四套課程已經經營了二十年！

二十年的戶外課程發展，尤其前幾年的「加盟店」最特別！藉由跨界的協作的課程分享、合作、交流，一共連結七個縣市；21 所國小、8 所國中、1 所高中及新竹家扶中心的戶外課程合作經營，我們發現從小學到國中的探索課程可以讓學生的「心靈染透」！學生在學校的自主、獨立表現及與同儕和善關係的建立皆有明顯的進步。同時，這些跟土地大量連結戶外探索課程，不僅能增進學生的生活能力，在不同場域的移動學習中，學生產生對不同議題的辯證思辨能力更多元更周延。

於是，一個世界（「法拉第少年海外遠征」），是這系列課程的最後一哩路！是十二年國教戶外探索課程的最後一塊拼圖，發展以高中生為主的戶外探索課程。參加對象為光武國中學生或是畢業生，這些學生都必須完整參與過光武國中的法拉第少年探索課程並擔任過幹部者。

遠征的目的在以跨國跨文化、環境等議題的融入，學習更遠更開闊的旅行，讓學生與世界真實連結，產生具有多元觀點分析全球及跨文化議題的判斷能力；能充分理解偏見對自我與他人的影響力；以及能合宜、有效率的與不同背景的夥伴溝通能力。

我們試圖透過法拉第少年的海外遠征課程，挑戰將「全球競合力(global competence)」的學習納入學校的教學系統當中，讓我們的學生能夠更好更快地適應這快速變化的全球世界。

貳、主辦單位：新竹市立光武國中。

參、辦理時間：中華民國 114 年 2 月～114 年 8 月。

肆、地點：台灣(前置課程)，日本(戶外課程：長野—白馬三山—文化交流—在地體驗)

伍、組織運作：

一、光武國中團隊：

職稱	姓名	工作內容
召集人	黃信騰校長	指導綜合本計畫
副召集人	蘇錦霞主任	綜合推行活動各項細節

行政	鍾如玟組長 魏子超老師	各項活動行政支援
總幹事	魏子超老師	擬定本計畫及執行活動各項細節
總務	蘇錦霞主任 家長後援會家長	各項金費收支及保險事宜
活動紀錄	核心幹部	活動紀錄與編輯
課程講師	教師團隊 核心幹部	裝備安全與準備 重裝登山課程 活動紀錄技巧與後製 日本公共議題討論 讀書會討論
工作人員	3~4 位團隊教師	支援活動進行

二、專業教練：李美涼教練、冒險精靈團隊教練

陸、參加資格及面試資料準備：

一、資格條件：曾參加合歡山、溯溪、綠島、環島課程至少兩項並擔任過幹部者

二、報名：即日起至 3/6(四)放學以前完成網路報名(學校首頁左側)，將依報名分組面試。

三、面試準備資料：3/8(六)下午面試當天繳交，無法完成者取消資格

1. 所有課程心得整理成紙本資料(請分成四課程，每個課程心得依時間序整理) 【附件 1】

2. 參與本次課程的想法(請用 A4 紙張打字或書寫 1000 字以內) 【附件 2】

內容包含：(1)日本值得台灣學習的事？

(2)談時間管理、談準時、談細心程度

(3)對本次課程的期待與自我期許

3. 列印並填寫後面附件【2025 法拉第少年日本交流探索實驗課程~自我檢核表】，面試當天請帶至現場確認後簽名。【附件 3】

柒、活動課程時程：

活動課程內容	日期	備註
核心工作小組第一次會議	2/20(四)晚上 20 點 30 分	線上會議
核心工作小組第二次會議	時間另訂	地點另訂
日本交流課程第一次說明會	2/26(三)19:30~20:30	視聽教室
報名及準備審查資料	2/26(三)~3/6(四)晚上 12 點止	完成網路報名及資料準備
甄選(攜帶紙本資料)	3/8(六)下午 14 點	另行公告
公告錄取名單	3/12(三)	另行公告
日本交流課程行前討論會	3/17(一) 19:00~21:00	視聽教室
確認參加名單及 預訂機票、食宿	3/19(三)確認參加名單 預訂機票、食宿視情況調整	
前置訓練 1	5/24(六)8:00~18:00	蚊子電影院 登山基礎觀念室內課程 裝備挑選介紹 2

		讀書報告課程
前置訓練 2	6/1(日)8:00~18:00	行李打包實作課程 登山裝備實作課程 2 高山生態課程 2 離線地圖判讀與應用課程 3
前置訓練 3	6/7(六)7:00~19:00	戶外登山健行課程 霞喀羅古道(2 位教練)
前置訓練 4	6/28(六) 8:00~18:00	議題探究課程 攝影技巧課程 影片製作課程與分工
暑假前置課程訓練	7/28(一)~8/1(五) 8:00~18:00	另行公告 食材準備、烹煮課程 加里山兩天一夜戶外課程 議題探究課程 影片製作課程與分工
日本課程行前說明會	7/30(三)19:00 至 20:30	視聽教室
日本課程出發	8/3(日)~ 8/10(日)	

註：1.錄取者必須參加【2025 發現了法拉第單車環島課程】。

2.錄取者務必全程配合前置訓練課程，除特殊不可抗拒因素不可缺席。

3.議題討論會共讀【我把青春賭給山：青春時代，我的山旅——戰後日本最偉大探險家的夢想原點】(出版社：馬可孛羅)這本書，屆時會統一訂購給確定錄取的參加者，並規畫共讀進度於前置課程進行討論與分享！

捌、活動費用：來回機票、食、宿、交通及講師費用由師生均攤，
平均每人約 63000 元。(會視最終人數調整，多退少補)

玖、活動大約路線：

行程建議（3 天登山體驗、1 天健行參訪、2 天市區觀光、2 天搭機往返）

白馬三山縱走 大雪溪至鑓溫泉



天數	日期	活動行程	備註
Day1	8/3	桃園機場 → 小松機場 → 長野車站 → 白馬旅館 BR 158 03AUG TPE/KMQ 0635 1025 早餐自理 午餐:路上餐廳 晚餐:飯店晚餐	國際交通 住:白馬旅館
Day2	8/4	白馬旅館 → 猿倉莊 → 白馬鑓溫泉小屋 (健行時間 預估約 4 小時 10 分) 早餐:飯店 午餐:請自理 晚餐:山屋晚餐	登山體驗 住:白馬鑓溫泉小屋
Day3	8/5	白馬鑓溫泉小屋 → 鑓ヶ岳 → 杓子岳 → 白馬頂 上宿舍 → 白馬山莊 (健行時間約 5 小時) 早餐:飯店 午餐:請自理 晚餐:山屋晚餐	登山體驗 住:白馬山莊
Day4	8/6	白馬山莊 → 白馬岳 → 小蓮華山 → 白馬大池 → 姆池自然園 → 姆大門駅 → 姆の森駅 → 白樺駅(中 間站, 不下車) → 姆池高原駅 → 白馬自由活動 → 白馬火車站 → 松本城 (健行時間約 6 小時; 纜車兩 段, 約 30 分鐘) 早餐:飯店 午餐:請自理 晚餐:餐廳晚餐	登山體驗 住: 靜風莊 民宿包棟 (可睡 30 人)
Day5	8/7	松本城 參觀 早餐:飯店 午餐:請自理 晚餐:餐廳晚餐	市區觀光 住: 靜風莊 民宿包棟 (可睡 30 人)
Day6	8/8	松本城 → 上高地遊客中心 → 河童橋 → 明神池 → 德澤 → 上高地 15:00 → 高山市 17:00 早餐:飯店 午餐:請自理 晚餐:餐廳晚餐	山區 參訪與交流 住:飛騨高山ワシン トンホテルプラザ 雙 2 雙床房 三星
Day7	8/9	高山市 08:00 → 金澤市 10:00 (觀光) 早餐:飯店 午餐:請自理 晚餐:餐廳晚餐	市區觀光 住:KOKO HOTEL Premier (三星) 雙 2 雙床房
Day8	8/10	金澤 → 小松機場返台 BR157 10 AUG KMQ/TPE 1145/1355 早餐:飯店	

壹拾、攀登山岳相關介紹

白馬三山

白馬三山是日本北阿爾卑斯山脈上著名的爬山聖地，由白馬岳(海拔 2932M)、杓子岳(海拔 2812M)、白馬鑓之岳(海拔 2903M)三座所組成。夏天白馬三山有著高山植物寶庫美稱，生態極為豐富，在這邊可以看到羅文植物、白鼬、黑蝶螈、雷鳥。到了秋天的高山楓葉等美景更吸引全日本登山愛好者來往，是大家所愛爬山聖地之一。

白馬岳

海拔 2932 米高的白馬岳，是飛驒山脈中白馬區最高山峰，可以欣賞到壯闊的美景，和全年不化的雪景，加上登山配套完整（日本最大的山屋）與難度適中適合大眾登山者，是非常推薦的日本登山夢想清單。

白馬岳登山這段路就是以走在山陵線上，欣賞四周連綿山峰美景著稱，夏季新綠帶著殘雪非常漂亮！

白馬山莊

海拔高度 2,832 公尺，地點位於白馬岳正下方。創辦人松沢貞逸在明治 38 年（1905 年）開設白馬山莊的前身頂上小屋，開業一百多年來逐漸增建演變成今日日本最大最悠久的山莊，最多可容納 800 名住客，這樣規模已是山上旅館了。白馬山莊內部面積非常大，設施非常完善，有個室房型也有烘乾室，一樓還有紀念館介紹山莊歷史。

白馬鑓溫泉山屋

位於白馬山半山腰，海拔 2,100m，由於山屋位處大雪地區，在每年 10 月份時會將建築物拆除，並於隔年 5 月重新興建。

全日本海拔第二高的野溪溫泉，這邊溫泉是源泉直流，水源來自小屋後面岩石上的一個巨大裂縫，每分鐘噴出水量為 760 公升，為日本最高的天然噴水源，泉質為碳酸氫溫泉。

溫泉分外湯與內湯，外湯地點在山小屋的正下方，也在登山道的旁邊。外湯基本上是混湯，男生通常會帶著毛巾(裸湯)，而女生可以帶著泳衣進去，晚上 8 點到 9 點為女性專用時間。內湯為半露天，基本上為女性使用，每天晚上 8 點到 9 點內外湯會交換，為男性專用時間。

白馬大池

海拔高度 2,379 公尺，約 50 至 80 萬年前火山噴發物堵住融雪所形成火山堰塞湖，白馬大池面積是北阿爾卑斯第二大。翠綠的夏季可以發現野花點綴，湖旁也還有殘雪。

上高地

一年四季皆有著如詩如畫的壯闊美麗景致。位於中部山岳國家公園內，海拔 1500 米，北阿爾卑斯山脈高層部山谷間的一個盆地，被 3,000 公尺高的群山環抱，綠樹成蔭；有黑部川和梓川等美麗的河流流經，純淨未受汙染的湖泊，水晶瑩透亮，清澈見底，保留著原始的自然風貌；宛如仙境的上高地彷彿一處遺落人間的世外桃源，又有「神的故鄉」之美名，近年來成為日本最受歡迎的登山旅遊景點之一，這裡不僅是現代登山運動發展的中心地，是前往日本北阿爾卑斯山脈的起點，是無數登山愛好者嚮往不已的槍穗高連峰之登山基地。

上高地遊客中心 <https://www.kamikochi-vc.or.jp/>



壹拾壹、本計劃陳校長核定後實施，修正時亦同。