

桃園市立中壢商業高級中等學校

113學年度高一公民訓練活動

114年04月10日~04月11日



***集合時間：07：00**

***出發時間：07：30**

***集合地點：【晴天】操場【雨天】游藝館**

《活動行程表》

第一天04月10日(四) 著：運動服

07:00集合→07:30出發前往龍門露營區→儀態訓練→開訓典禮→午餐餐盒→分站教育→野炊晚餐→青春晚會→宵夜時間→晚點名

第二天04月11日(五) 著：班服或校服【班級為單位統一穿著】

晨喚→早餐→遊園活動→午餐烤肉→頒獎閉幕→約16:30快樂賦歸

童軍知識家



☆各項競賽辦法☆

獎別	獎項名稱	評分內容	錄取名額
中隊競賽	英雄總冠軍	一、評分標準：秩序、團隊精神及服裝整潔。 二、評分內容：（榮評委員擔任評分） 1. 從活動開始至結束，各班之生活常規、休閒作業以及秩序均為評分之列。 2. 禮節、服裝、紀律、集合速度及團隊精神亦列入評分。	取最優勝一中隊
班級競賽	魅力四射競賽	一、評分標準：（榮評委員擔任評分） 1. 表演內容：包括帶動唱、舞蹈．．等團隊性、教育性、趣味性．．等，並依純熟度、整齊性為考量，佔40%。但歌唱、話劇，不適於野外表演，故不宜列入表演內容中 2. 團隊精神：以參加全班二分之一以上人數為原則，並觀察同學熱衷程度及參與感，佔20%。 3. 歡呼秩序：為他人歡呼的風度以及欣賞時的秩序為評分標準20%。 4. 化妝道具：化妝、道具採原始、自然且富巧妙、創意．．等為原則，佔20%	取優勝6名
	神來一筆競賽	一、評分標準：以班為單位，材料自發下起即可著設計、製作。 二、評分內容： 1. 依創意、圖案、色彩且能代表出各團特色。 2. 顏料以鮮明、不易脫落、不掉色為優。 3. 須註明班級。	取優勝6名
	技壓群雄競賽	一、評分標準：以團為評分單位。 二、評分內容：包括技能、正確性、速度、團隊精神、禮貌等。	取優勝5名
小隊競賽	炊金饌玉競賽	一、評分標準：以小隊為單位，由各團團長擔任評分。 1. 速度：動作迅速為標準，佔10%。 2. 烤肉：色香味美，可口為準，佔30%。 3. 團隊精神：分工合作情形為準，佔30%。 4. 環境清潔周遭整潔，炊事工具是否擺妥，佔30%。 二、評分內容：以烤肉、晚炊為主。	取各團最優一小隊
	神采飛揚競賽	一、評分標準：以小隊為單位，評審團利用升旗時間，到各寢室檢查。 二、評分內容： 1. 服裝儀容：合乎學校規定以及團隊精神、禮儀。 2. 環境內務：房內整潔、背包整理、內務整齊。 3. 安全衛生：房間清潔衛生。 4. 團隊精神：分工合作情形為準。	取各團最優一小隊
	環保節能競賽	一、評分標準：以小隊為單位，各小隊攜帶環保筷、雨具等。 二、評分內容：取各團攜帶率最優一小隊。	取各團最優一小隊
	衝鋒陷陣競賽	一、評分標準：以活動小隊為單位。 二、評分內容：包括隊呼、團隊合作等。 三、錄取名額：取各團最優一小隊。	取各團最優一小隊

《活動注意事項》

一、活動過程中有任何問題請立即反映給師長或該班團輔(如:餐食/身體不適/遺失物)

二、抵達營區下車時機：需等所有車輛停妥或依指示下車。

遊覽車為送接車輛，不會原地等候，到達營區後請將車上物品全數帶下車。

三、行車途中，請依照道路交通管理處罰條例規定：

1. 遊覽車上乘客均應繫妥安全帶。

2. 車輛行駛於高速公路或快速道路時，乘客不得站立於車上。

3. 若違反上述規定經取締會直接對乘客開罰新台幣三千元以上六千元以下罰鍰。

四、車上安全事項：

1. 車行當中勿在車內跑步或跳躍。 2. 車內滅火器或安全門非必要嚴禁玩耍或開啟。

3. 保持車內之清潔（不可將口香糖黏在座位上）。 4. 勿破壞車內設備, 否則照價賠償。

五、活動安全注意事項：

1. 患有心臟血管疾病、頸椎或脊椎有任何不適與潛在問題、身體不適或身高過高、體重超重者，各項設施多有限制乘坐，為了安全考量，敬請配合各項規定。

(龍門跳塔限重90公斤)

2. 為了安全考量，行程中任何活動皆需衡量個人身體及體能狀況，以及避免單獨行動若身體不適，請同學務必告知老師，不要勉強參加。

3. 近日為流感病毒、諾羅病毒的高峰期，請師生保持個人良好衛生習慣，

建議自備口罩2-3片並於活動中配合注意事項：a. 勤洗手(餐前便後必洗手)。

b. 如有感冒、過敏等症狀請佩戴好口罩。 c. 用餐時使用公筷母匙

六、因課程安排緊湊，由小隊長要求各小隊員充份分工合作，才能做完每項工作。

七、禁止同學在營區奔跑嬉戲，以免跌倒，發生意外。

八、到達營區後，每人發放礦泉水一瓶。

在營集合場、炊事區會放置補充水讓同學可以補充水分。

九、配給與晚炊活動：

1. 配件有污損或不堪使用，請學生要求團輔人員協助更換。

2. 炊具要妥善保管並注意安全(尤其是用刀及用火)。炊具因為有用原子炭燒過，所以底部會黑，不是髒，繳回時務必請清洗乾淨，並請配給組當場點收。

3. 炊事之配給品及食材：先給適量，如有不足，可以到營本部再補足量。

十、晚會：請準備USB，USB請先掃毒，並準備備份。

十一、盥洗：公訓活動實屬野外活動，且因人數很多，因此將同學做梯次及時間限制(類似戰鬥澡)的規劃，體驗團體生活的意義。建議同學出發前一天先洗頭髮，以避免受寒或感冒。因為露營區並沒有提供吹風機。

十二、活動結束後嚴禁與團輔用任何方式聯繫，違者校規嚴懲。

十三、遺失物品：旅行社協助尋找，但不保證一定找得到。

十四、學生生病或意外傷害之處理說明：

1. 務必攜帶健保卡及身分證(若無身分證請攜帶戶口名簿影本)。

2. 依規定不能提供師生任何口服成藥(包括暈車藥、胃藥、止痛藥)。

3. 輕微意外傷害可以使用外敷藥，適時塗抹(如蚊蟲藥膏)。

4. 若疾病或意外傷害過於嚴重：就近送醫→通知家屬→留院照料至家屬抵達。

5. 意外傷害送醫需取得診斷書正本+收據正本，回程申請醫療給付。

6. 回程後若仍有就診，依診斷書正本及收據正本申請理賠。

7. 一般疾病：為保險合約之不保事項，全部費用學生自行負擔(如發燒、拉肚子等)。

意外傷害：掛號費旅行社先行墊付。

8. 未攜帶健保卡及身份證者，所有費用請學生自行墊付，回程再以診斷書正本及單據正本向保險公司申請理賠。

十五、戶外活動蚊蟲較多，請師生做好防蚊措施並攜帶防蚊液，避免蚊蟲叮咬。

十六、最近天氣較寒冷，請師生要注意保暖，除了禦寒衣物之外，也可以再帶條小毛毯呦!!

十六、公訓為最辛苦、費體力的活動，請同學睡眠充足並在活動中補充充足的水分!

往往於露營當時容易虛脫或病痛的，都是晚睡甚至於沒睡的同學。

《建議攜帶物品✓》

衣物配件



- ☐ 禦寒衣物
- ☐ 規定校服
- ☐ 換洗衣物
- ☐ 內衣褲、襪子
- ☐ 拖鞋、運動鞋

活動專用



- ☐ 筆、團旗
- ☐ 手電筒、抹布、舊報紙
- ☐ 晚會表演道具
- ☐ 健保卡及學生證
醫療預備金600元

生活用品



- ☐ 環保水壺、環保餐具
- ☐ 衛生紙(棉)、濕紙巾、口罩
- ☐ 防曬、防蚊用品
- ☐ 盥洗用具
- ☐ 不透氣塑膠袋2個
(牙刷、牙膏、沐浴乳、個人毛巾…等)

旅行必備



- ☐ 身分證或戶口名簿影本
- ☐ 摺疊式雨傘或雨衣
- ☐ 個人用藥物(如暈車藥、胃藥等)
- ☐ 隨身小包包+行李袋
(行李建議以行李袋或後背包為主)



緊急聯絡電話

單位	電話
中壢高商學務處	03-492-9871#1310
中壢高商校安專線	03-491-0455
毛克利國際旅行社	02-2952-8316
龍門露營區	02-2499-1791