

計畫你的一日健行

- ❗ 挑一個有趣又好玩的地方。如果是團體健行，選擇目的地時，要考慮每一個成員的興趣。
- ❗ 出發前先了解步道有多長，需要走多久。
- ❗ 查一查天氣狀況和預報，根據天氣狀況做行程的安排，穿適當的衣服。
- ❗ 輕裝便行，行李不要太重（參考清單）。

裝備清單

- 充足的水——讓你不會口渴。
- 食物——高熱量點心或帶野餐。
- 急救箱——起水泡、擦傷和刮傷時使用。
- 防蟲液——防蟲叮咬(例如:蟲子、蜜蜂、蚊子和蠅類)。
- 備用襪子——腳可能會弄濕
- 哨子——一個人時尤其重要。吹三聲短哨表示出了狀況，需要協助。
- 地圖和指南針——對較高難度的健行很重要。



健行的安全守則

- ❗ **早點出發**。這會讓你有充分的時間享受健行，而且能在天黑前回來。
- ❗ **不要離開健行步道**，除非你熟悉這個地區。
- ❗ **調整自己的速度**。不要走得太快，維持體力。只要跟團體中速度最慢的成員一樣就好。
- ❗ **留意你走的地方**。小心會絆倒你的東西，例如鬆動的石頭、落葉堆和枯枝。走到濕滑的地方要小心。如果必須涉水，先確認水有多深。
- ❗ **注意野外的動物**。撿枯枝或石頭、以及坐下來之前，甚至落腳的地方都要小心。絕對不要靠近野外的動物。也許牠們看起來很可愛、不會傷人，但是牠們的行為很難預測，而且非常保護自己的領域。



重要：告訴別人你要去哪裡健行和預定什麼時候回來。萬一發生了什麼事，出了什麼狀況，這會有幫助。回來的時候記得讓他知道。



最重要的是：別忘了沿途好好玩一玩，享受戶外活動；看看四周有趣的事物；學習辨認新地方、新植物和新動物；欣賞大地與自然之美；同時做做健康的運動！

發現一日健行的樂趣

在家或放假的時候，想不想找個有趣好玩的活動呢？



健行是享受戶外活動最棒的方式之一，而一日健行是最受歡迎的一種，一日健行花不了多少時間，也不需要任何特殊裝備。

健行既好玩，又是好運動！

你來作主！你可以選擇去哪裡、去多久、走多快。
你可以只是漫步享受大自然，也可以挑戰自己，走走高難度、陡峭的步道。全由你作主！

看看有趣的新事物！健行可以帶你去一些用別的方法無法看到的地方。你可以去很漂亮的地區看壯觀的景象，或去偏遠地區看隱密的山谷、瀑布或洞穴。
健行可以讓你有機會去看野生的植物、鳥類和動物。青蛙溪連古人建築物的遺跡和遺物，你也都可能看到。

保持身體健康！走路是一種很好的運動方式，所以定期的健行會幫助你保持健康。它提供思考的時間，讓你放鬆身心。健行是你跟朋友和家人相處的好方法，也是一個人花一點時間研究、享受大自然的好方法。

到望遠山探險

望遠山健行地圖和地圖索引告訴你如何選擇你最喜歡的步道，和你在步道能看到、能做的事。如果你想在家附近找個健行的地方，這份地圖讓你約略知道一日健行是怎麼一回事。



望遠山

充滿冒險的健行步道

選擇你要走的路線！

挑選我們建議的一條路線，或是自己設計一條。

地圖索引					
步道名稱	路線	時間	難度	說明	
鳥園步道	■ ■ ■	2 小時	容易，可以推輪椅走	繞著生態鳥園走一圈	
瞭望台步道		單程2 至 2.5 小時	困難	爬到望遠山頂看風景	
青蛙溪步道	▬ ▬ ▬	3 小時	中等	健行到青蛙溪野餐區	
望遠山環山步道	▬	5 小時	中等	繞著望遠山，走到古岩堡	

問題 發現一日健行的樂趣



拿出「發現一日健行的樂趣」說明書。
這部分的問題是跟這張說明書有關的。



沒有說明書的請舉手。

1. 這份健行說明書**主要的**訊息是什麼？

- (A) 健行又昂貴又危險。
- (B) 健行是看動物最好的方法。
- (C) 健行又健康又好玩。
- (D) 健行只適合專家。

2. 從說明書裡，舉出**兩種**一日健行所能看到的有趣事物。



1.

2.



1.



2.

1

0

8

9

2

1

0

8

9

4. 說明書的哪部分告訴你穿衣服要配合天氣？

- (A) 發現一日健行的樂趣
- (B) 計畫你的一日健行
- (C) 裝備清單
- (D) 一日健行的安全守則

讀一讀裝備清單那一段，用來回答5、6題。

5. 健行時，為什麼要帶備用襪子？

- (A) 腳可能會弄濕
- (B) 天氣可能會變冷
- (C) 萬一起水泡
- (D) 給朋友用

裝備清單

- 充足的水——讓你不會口渴。
- 食物——高熱量點心或帶野餐。
- 急救箱——起水泡、擦傷和刮傷時使用。
- 防蟲液——防蟲叮咬(例如:蟲子、蜜蜂、蚊子和蟻類)。
- 備用襪子——腳可能會弄濕
- 哨子——一個人時尤其重要。吹三聲短哨表示出了狀況，需要協助。
- 地圖和指南針——對較高難度的健行很重要。



6. 健行途中遇上困難時，你該怎麼辦？

- (A) 吃高熱量點心
- (B) 吹三聲短哨
- (C) 多噴一些防蟲液
- (D) 盡力大聲呼救

讀一讀安全守則那一段，用來回答第7、8題。

7. 你應該如何避免一下子就累了？

- (A) 早點出發
- (B) 不要離開健行步道
- (C) 調整自己的速度
- (D) 留意你走的地方

健行的安全守則

- ! **早點出發**。這會讓你有充分的時間享受健行，而且能在天黑前回來。
- ! **不要離開健行步道**，除非你熟悉這個地區。
- ! **調整自己的速度**。不要走得太快，維持體力，只要跟團體中速度最慢的成員一樣就好。
- ! **留意你走的地方**，小心會絆倒你的東西，例如鬆動的石頭、落葉堆和枯枝。走到濕滑的地方要小心。如果必須涉水，先確認水有多深。
- ! **注意野外的動物**，撿枯枝或石頭，以及坐下來之前，甚至落腳的地方都要小心。絕對不要靠近野外的動物。也許牠們看起來很可愛、不會傷人，但是牠們的行為很難預測，而且非常保護自己的領域。



重要：告訴別人你要去哪裡健行和預定什麼時候回來。萬一發生了什麼事，出了什麼狀況，這會有幫助。回來的時候記得讓他知道。

8. 告訴別人你預定回來的時間，為什麼很重要？





利用望遠山健行資料回答第9到12題。

9. 如果你想做最短程的健行，你會選哪一條路線？

- (A) 烏園步道
- (B) 瞭望台步道
- (C) 青蛙溪步道
- (D) 望遠山環山步道



10. 哪一種人最可能去瞭望台步道健行？

- (A) 趕時間的人
- (B) 帶小孩的人
- (C) 喜歡賞鳥的人
- (D) 健康強壯的人

11. 從「地圖索引」，你學到哪兩件事？



1.



2.

12. 利用望遠山的地圖和地圖索引，計畫一趟健行。
勾出一條你會選的路線。

_____ 烏園步道

_____ 瞭望台步道

_____ 青蛙溪步道

_____ 望遠山環山步道

從說明書的內容中舉出兩個你選擇這個步道的理由。



1.



2.

2
1
0
8
9

2
1
0
8
9