

登山體能及裝備建議表

登山前建議檢視自己及隊友的體能狀況，各體能及裝備建議可參考下表。

模式及建議 體能狀況	體能判斷模式	必備技能	裝備建議	
基礎體能	最大攝氧量模式(ml/kg/min) 男：>33 女：>30	<input type="checkbox"/> 讀圖定位 <input type="checkbox"/> 山野炊事 <input type="checkbox"/> 野營能力 <input type="checkbox"/> 困難地形通過能力 <input type="checkbox"/> 雪地行進或技術攀登能力	<input type="checkbox"/> 水壺+飲水 <input type="checkbox"/> 小背包 <input type="checkbox"/> 手機 <input type="checkbox"/> 戶外運動鞋（具止滑效果） <input type="checkbox"/> 行動糧食 <input type="checkbox"/> 個人藥品 <input type="checkbox"/> 登山杖 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 遮陽帽 <input type="checkbox"/> 身分證及健保卡	
	2.4 公里跑步測試模式(分鐘:秒) 男：<15:10 女：<16:20			
	行走測試模式 負重 5 公斤，行走 4 小時			
	經驗模式 曾於 1 天內完成步行不超過 10 公里、總爬升不超過 500 公尺路線，例如：擎天崗環形步道、雪見林間步道、壽山步道、翠峰湖環山步道等平整良好之路徑			
稍佳體能	最大攝氧量模式 (ml/kg/min) 男：>37 女：>34	<input checked="" type="checkbox"/> 讀圖定位 <input type="checkbox"/> 山野炊事 <input type="checkbox"/> 野營能力 <input type="checkbox"/> 困難地形通	<input type="checkbox"/> 水壺+飲水 <input type="checkbox"/> 小背包 <input type="checkbox"/> 手機	<input type="checkbox"/> 禦寒衣物 <input type="checkbox"/> 地圖(等高線地圖佳) <input type="checkbox"/> 雨具

模式及建議 體能狀況	體能判斷模式	必備技能	裝備建議		
	2.4 公里跑步測試模式(分鐘:秒) 男：<13:30 女：<14:50	過能力 <input type="checkbox"/> 雪地行進或技術攀登能力	<input type="checkbox"/> 登山健行鞋 <input type="checkbox"/> 頭燈（含備用電池） <input type="checkbox"/> 行動糧食 <input type="checkbox"/> 個人藥品、外傷備用藥品 <input type="checkbox"/> 登山杖		<input type="checkbox"/> 遮陽帽 <input type="checkbox"/> 身分證及健保卡 <input type="checkbox"/> 保暖/防水/工作手套 <input type="checkbox"/> 指北針/GPS/手機(含備用電源)
	行走測試模式 負重 5 公斤，行走 8 小時				
	經驗模式 曾於 1 天內完成步行不超過 15 公里、總爬升不超過 800 公尺路線，例如：無耳茶壺山、谷關七雄、里龍山步道、抹茶山登山步道等坡度平緩之路徑				
良好體能	最大攝氧量模式 (ml/kg/min) 男：>41 女：>38	<input checked="" type="checkbox"/> 讀圖定位 <input checked="" type="checkbox"/> 山野炊事 <input checked="" type="checkbox"/> 野營能力 <input checked="" type="checkbox"/> 困難地形通過能力 <input type="checkbox"/> 雪地行進或技術攀登能力	個人裝備(請依行程所需勾選)		團體裝備（請依行程所需勾選）
	2.4 公里跑步測試模式 (分鐘:秒) 男：<12:20 女：<13:10		<input type="checkbox"/> 大背包+背包套 <input type="checkbox"/> 小背包/攻頂背包 <input type="checkbox"/> 睡袋(羽毛/中空纖維佳) <input type="checkbox"/> 睡墊 <input type="checkbox"/> 登山健行鞋 <input type="checkbox"/> 保暖帽 <input type="checkbox"/> 頭巾/毛巾	<input type="checkbox"/> 個人炊具(鍋/碗/杯/筷) <input type="checkbox"/> 山刀/瑞士刀/水果刀 <input type="checkbox"/> 露宿袋/個人帳 <input type="checkbox"/> 天幕/地布 <input type="checkbox"/> 綁腿 <input type="checkbox"/> 個人藥品/急救包 <input type="checkbox"/> 身分證及健保卡	<input type="checkbox"/> 帳棚（含外帳、營繩、營釘、營柱） <input type="checkbox"/> 天幕/地布 <input type="checkbox"/> 糧食(____天) <input type="checkbox"/> 預備糧(____餐) <input type="checkbox"/> 炊具（含湯瓢、飯匙、餐盤、鍋夾、擋風板） <input type="checkbox"/> 瓦斯/汽化爐頭(____個)
	行走測試模式 負重 10 公斤，行走 8 小時				

	<p>經驗模式</p> <p>曾於1-5天內完成步行不超過70公里、總爬升不超過1,500公尺路線，例如：霞喀羅國家步道、玉山主峰、新阿溪縱走、北大武山等部分路況較差，坡度較陡路徑、或畢羊縱走、大霸群峰、南湖大山、玉山後四峰等原始山徑、具困難及裸露地形之路徑</p>		<input type="checkbox"/> 排汗衣/排汗襯衫 <input type="checkbox"/> 禦寒衣物+備用衣物 <input type="checkbox"/> 排汗襪/保暖襪 <input type="checkbox"/> 二件式雨衣褲 <input type="checkbox"/> 保暖/防水/工作手套 <input type="checkbox"/> 地圖(等高線地圖佳) <input type="checkbox"/> 指北針/GPS/手機(含備用電源) <input type="checkbox"/> 高度計 <input type="checkbox"/> 水壺+飲水/水袋/保溫瓶 <input type="checkbox"/> 登山杖 <input type="checkbox"/> 頭燈(含備用電池) <input type="checkbox"/> 個人爐具(含瓦斯罐+打火機)	<input type="checkbox"/> 入山/入園證 <input type="checkbox"/> 手機/無線電/衛星電話 <input type="checkbox"/> 備用眼鏡/眼鏡帶 <input type="checkbox"/> 防曬用品及護唇膏 <input type="checkbox"/> 貓鏟 <input type="checkbox"/> 衛生紙/面紙/紙巾 <input type="checkbox"/> 低音哨 <input type="checkbox"/> 行動電源 <input type="checkbox"/> 女性生理用品 <input type="checkbox"/> 腰包/置物袋 <input type="checkbox"/> 頭盔	<input type="checkbox"/> 瓦斯罐(罐) /燃油(升) <input type="checkbox"/> 水袋(____L*____個) <input type="checkbox"/> VHF/UHF 無線電對講機 <input type="checkbox"/> 衛星電話 <input type="checkbox"/> 入山證/入園證 <input type="checkbox"/> 山刀/鋸子 <input type="checkbox"/> 急救包 <input type="checkbox"/> 針線包
--	--	--	--	--	--

<div>模式及建議</div> <div>體能狀況</div>	體能判斷模式	必備技能	裝備建議	
強健體能	最大攝氧量模式(ml/kg/min) 男：>45 女：>42	■讀圖定位 ■山野炊事 ■野營能力 ■困難地形通過能力 ■雪地行進或技術攀登能力	個人裝備(請依行程所需勾選)	
	2.4 公里跑步測試模式(分鐘:秒) 男：<11:20 女：<12:00		<input type="checkbox"/> 大背包+背包套 <input type="checkbox"/> 小背包/攻頂背包 <input type="checkbox"/> 睡袋(羽毛/中空纖維佳) <input type="checkbox"/> 睡墊 <input type="checkbox"/> 登山鞋 <input type="checkbox"/> 保暖帽 <input type="checkbox"/> 遮陽帽 <input type="checkbox"/> 頭巾/毛巾 <input type="checkbox"/> 排汗衣/排汗襯衫 <input type="checkbox"/> 禦寒衣物+備用衣物 <input type="checkbox"/> 排汗襪/保暖襪 <input type="checkbox"/> 二件式雨衣褲 <input type="checkbox"/> 保暖/防水/工作手套 <input type="checkbox"/> 地圖(等高線地圖佳) <input type="checkbox"/> 指北針/GPS/手機(含備用電源) <input type="checkbox"/> 高度計 <input type="checkbox"/> 水壺+飲水/水袋/保溫瓶	<input type="checkbox"/> 個人炊具(鍋/碗/杯/筷) <input type="checkbox"/> 個人糧食+行動糧 <input type="checkbox"/> 山刀/瑞士刀/水果刀 <input type="checkbox"/> 露宿袋/個人帳 <input type="checkbox"/> 天幕/地布 <input type="checkbox"/> 綁腿 <input type="checkbox"/> 個人藥品/急救包 <input type="checkbox"/> 身分證及健保卡 <input type="checkbox"/> 入山/入園證 <input type="checkbox"/> 手機/無線電/衛星電話 <input type="checkbox"/> 備用眼鏡/眼鏡帶 <input type="checkbox"/> 防曬用品及護唇膏 <input type="checkbox"/> 貓鏟 <input type="checkbox"/> 衛生紙/面紙/紙巾 <input type="checkbox"/> 低音哨 <input type="checkbox"/> 行動電源 <input type="checkbox"/> 女性生理用品 <input type="checkbox"/> 腰包/置物袋
	行走測試模式 負重 15 公斤，行走 8 小時			
	經驗模式 1. 曾於 5 天以上完成步行超過 70 公里、總爬升超過 1,500 公尺路線，例如：北一段、北二段、聖稜線、南二段、南三段等原始山徑、具困難、裸露及潛在風險地形之路徑。 2. 不限天數，曾於積雪步道或其他無既定路線之原始山徑、古道遺跡、技術攀登等特殊路徑。			團體裝備 (請依行程所需勾選) <input type="checkbox"/> 帳棚(含外帳、營繩、營釘、營柱) <input type="checkbox"/> 天幕/地布 <input type="checkbox"/> 糧食(____天) <input type="checkbox"/> 預備糧(____餐) <input type="checkbox"/> 炊具(含湯瓢、飯匙、餐盤、鍋夾、擋風板) <input type="checkbox"/> 登山主繩(____mm*____公尺長*____條) <input type="checkbox"/> 瓦斯/汽化爐頭(____個) <input type="checkbox"/> 瓦斯罐(____罐)/燃油(____升) <input type="checkbox"/> 水袋(____L*____個) <input type="checkbox"/> VHF/UHF 無線電對講機 <input type="checkbox"/> 衛星電話 <input type="checkbox"/> 扁帶(____mm*____米長*____條) <input type="checkbox"/> 入山證/入園證 <input type="checkbox"/> 山刀/鋸子 <input type="checkbox"/> 急救包 <input type="checkbox"/> 針線包

模式及 建議 體能 狀況	體能判斷模式	必備技能	裝備建議		
			<input type="checkbox"/> 登山杖 <input type="checkbox"/> 頭燈（含備用電池） <input type="checkbox"/> 個人爐具（含瓦斯罐+ 打火機）	<input type="checkbox"/> 頭盔	<input type="checkbox"/> 有鎖鈎環（__個）

備註：患有心血管疾病或其他慢性疾病者，請事先諮詢專業醫師意見。

登山計畫書（範例）

活動名稱	雪山主東健行								
活動日期	113年4月12日~4月14日								
隊伍名稱	國體大登山健行體驗隊								
隊員資料(領隊請寫在第一欄)									
姓名	血型	年齡	疾病史	所屬機關	地址	連絡電話	緊急聯絡人電話	保險	
李○○	O	55	無疾病	無	桃園市龜山區 XXX	0919*****	0931****	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>	
張○○	A	50	無疾病	無	桃園市龜山區 XXX	0912*****	0912****	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>	
								有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>	
								有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>	
								有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>	
								有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>	
								有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>	
								有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>	
								有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>	
								有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>	
行程計畫									
日 期	請詳填登山期間路線及行程								
4月12日	07：00 國立體育大學行政大樓集合搭乘接駁車出發往武陵農場雪山登山口 13：00 雪山登山口重裝往七卡山莊								
4月13日	14：10 抵達七卡山莊（夜宿） 06：00 輕裝往雪山東峰 09：20 到雪山主峰 10：10 到369山莊 13：00 到雪山主峰								
4月14日	18：30 回到七卡山莊（夜宿） 08：00 重裝回雪山登山口 09：00 搭乘接駁車返校 14：00 抵達國立體育大學行政大樓								
地圖									
交通安排	租賃接駁車自學校出發到武陵農場雪山登山口，下山後於登山口搭乘接駁車返校。								

糧食計畫	糧食自理，含每日早餐、午餐、行動糧及每日飲水。 可參考網頁資料： https://hike.taiwan.gov.tw/notice_a10.aspx		
經費預算	接駁車：1500元/人 保險費：230元/人		
團體裝備	可參考裝備建議清單		
個人裝備	可參考裝備建議清單		
留守人/ 聯絡方式	黃○○ / 0920*****		
無線電頻率		衛星電話碼	
撤退/ 應變計畫	1. 若同伴有高山症等不適症狀或受傷，視情況由資深山友陪伴下撤七卡山莊。 2. 若遇無法排除之狀況，全員下撤七卡山莊。 3. 若遇無法處理之情況，採最速方式撤離山區或對外求援。		
環境維護計畫	1. 應落實無痕山林運動之精神，降低對野生動物、植物之干擾及破壞，尊重其他登山者及在地居民，珍惜文化資產，尊重原住民族文化及傳統領域，並妥善運用山屋、棧道及其他相關山林服務設施。 2. 遵守進入國家公園生態保護區之相關規定。 3. 垃圾分類打包並帶下山，沿途發現垃圾協助清理。		
其他事項	1. 登山者從事登山活動，應本於自我行為責任，充分了解登山活動潛在之風險及山域事故救援之困難，審慎評估、選擇及從事與自身能力相符之活動。 2. 登山者應充分注意山域或其內設施之相關警告、標示或公開資訊，評估是否從事具風險性活動；從事團體登山活動者，成員之間應負有相互照顧之責。 3. 從事登山活動前，依中央氣象署所發布登山山域之氣象、風力、累積雨量及其他情形，採取應變措施，其可判斷將有驟雨、大雨、間歇性陣雨、持續性降雨、降雪、強降雪、結冰、強風、颱風或其他有安全疑慮之情形者，應取消活動。 4. 登山者從事登山活動前，應自行評估登山活動路線之困難程度；應於活動前安排留守聯絡人，並於活動結束後，向留守聯絡人為解除留守之報備。 5. 依登山計畫，穿著適當服裝，攜帶必要裝備，依預定行程從事登山活動。但有下列情事者，登山行程應作適當調整： (5.1) 隨時依登山者之身體狀況、登山場域之天候，評估是否繼續為之。 (5.2) 遇天候顯著惡化或有落石等危險之虞時，應暫緩登山活動，採行適當之迴避處置。 (5.3) 發生可能導致行程嚴重延誤之情事時，應優先考量安排中止行程，採取應變路線或原路折返。		

風險管理計畫檢核表(參考範例)

團隊名稱				活動日期			
活動地點				活動內容			
團隊組成名單：							
編號	姓名	性別	年齡	聯絡電話	電子郵件	通訊地址	
1							
2							
3							
盤點潛在風險與因應作為(風險因子得視實際狀況自行增減)：							
潛在風險因子				可能傷害/風險		控制/補救措施或方法	
人為因素	參與者	體能狀況					
		健康狀況					
		戶外活動經驗與風險認知					
	裝備器材	裝備損壞故障					
		通訊裝備不足					
		裝備電源不足					
環境因素	氣候	豪大雨					
		氣溫變化					
		部分路段大風					
		下雪					
	地形環境	有困難地形					
		路面起伏、濕滑					
		狹窄路段					
		有毒動植物					
緊急應變計畫與相關作為檢核：				團隊自我評估：			
	檢核項目	已完成者 打☐		評估項目	自評分數(分數 0~10分)		
1	風險因子評估	<input type="checkbox"/>	1	專業技能		分	
2	學員健康狀況調查	<input type="checkbox"/>	2	經驗等級		分	
3	緊急應變處理程序	<input type="checkbox"/>	3	安全意識		分	
4	緊急事件任務編組	<input type="checkbox"/>	4	團隊溝通		分	
5	緊急救護與醫療資源	<input type="checkbox"/>	5	急救能力		分	
6	交通運輸與撤退計畫	<input type="checkbox"/>	6	裝備器材		分	

綜合評估：本次活動經評估為(☐高、☐中、☐低)度風險活動。

填表人： 日期： 年 月 日