登山活動應注意事項

109年4月20日臺教授體字第1090013573號函

113年7月1日臺教授體字第1130300009號函修正

一、教育部（以下簡稱本部）為因應山林開放，提升登山者之安全，宣導正確登山觀念，維護登山環境，特訂定本注意事項。

二、本注意事項用詞，定義如下：

(一)登山活動：指於我國山域地帶從事登山、健行活動。但不包括從事下列業務或活動：

1. 山域事故預防、搜索或救助。

2. 依法令執行或受委託辦理工程新建、維護或撤除、防火防災措施、森林管護、生態或動植物保育、天文及氣象觀測、地形地物等量測、學術調查、山屋餐飲經營等業務或其他本部公告之業務。

(二)登山者：指從事登山活動之人。

(三)登山服務業者：指以營利為目的，提供登山服務之業者。

(四)登山嚮導：指依山域嚮導資格檢定辦法規定取得山域嚮導證書，或其他國內外相關依法立案或登記之團體所發具有登山嚮導能力證明文件者。

三、登山者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、規劃，並選擇及從事與自身能力相符之活動(登山體能及裝備建議表如附件一)；登山者並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。

四、登山者應遵行下列事項：

(一)依國家安全法、國家公園法、森林法、文化資產保存法、野生動物保育法、發展觀光條例或其他法規及地方自治條例規定，應申請許可始得進入或有特別應遵守事項者，依其規定辦理。

(二)登山前，掌握登山山域之資訊，鍛鍊體力及學習登山技能，訂定詳實之登山計畫；其計畫應包括下列事項(範例如附件二)：

1. 登山者姓名、年齡、血型、疾病史、聯絡方式及住址。
2. 所屬機關、機構、學校、法人或團體之名稱；若無則免。
3. 登山期間及行程。
4. 裝備內容，包括具備定位及通訊功能之器材。
5. 緊急聯絡人或留守聯絡人之姓名及聯絡方式。
6. 風險管理及緊急應變相關計畫與作為。（風險管理計畫檢核表參考範例如附件三）

(三)從事登山活動前，依中央氣象局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。

(四)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：

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。
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。
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。

(五)從事登山活動，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之作息及行為，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。

(六)登山者知悉登山山域發生災害，且經政府依災害防救法第三十一條第一項第二款劃定警戒區域，並公告或個別通知禁止進入者，應即終止登山活動，並於不影響安全之情形下，儘速撤離或避難。

五、登山者自行從事登山活動時，應本於風險自我承擔，投保適當之保險。

登山服務業者、登山嚮導、登山團體或其他登山活動之主辦單位(以下簡稱主辦單位)，應為登山者投保公共意外責任險、傷害保險或特定活動綜合保險，並協助登山者投保適當之保險。

前項公共意外責任保險給付項目及最低保險金額如下：

(一)每一個人身體傷亡：新臺幣三百萬元。

(二)每一事故身體傷亡：新臺幣一千五百萬元。

(三)每一事故財物損失：新臺幣二百萬元。

(四)保險期間總保險金額：新臺幣三千四百萬元。

投保第二項傷害保險或特定活動綜合保險者，每一被保險人之保險金額，不得低於新臺幣三百萬元。

六、主辦單位每次登山活動應確實向登山者進行風險告知，派遣對該山域有充分知識、技能及經驗之登山嚮導，與登山者同行，確保參與活動之登山者安全。

登山嚮導應就從事登山活動之山域地帶，具備人文、地理、自然特性及登山相關知識，並持續提升相關技能，取得相關證書；帶領登山者登山時，應確保登山者之安全，協助登山者遵行相關規範。

登山用品業者及登山資訊業者，得提供安全登山資訊予登山者及其他社會大眾。

七、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；必要時，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。

附件一

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。

<table>
<tr><th>模式及建議
體能狀況</th><th>體能判斷模式</th><th>必備技能</th><th colspan="2">裝備建議</th></tr>
<tr><td rowspan="4">基礎體能</td><td>最大攝氧量模式(ml/kg/min)
男：>33
女：>30</td><td rowspan="4">☐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</td><td colspan="2" rowspan="4">☐水壺+飲水
☐小背包
☐手機
☐戶外運動鞋（具止滑效果）
☐行動糧食
☐個人藥品
☐登山杖
☐雨具
☐遮陽帽
☐身分證及健保卡</td></tr>
<tr><td>2.4 公里跑步測試模式(分鐘:秒)
男：<15:10
女：<16:20</td></tr>
<tr><td>行走測試模式
負重 5 公斤，行走 4 小時</td></tr>
<tr><td>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</td></tr>
<tr><td>稍佳體能</td><td>最大攝氧量模式
(ml/kg/min)
男：>37
女：>34</td><td>■讀圖定位
☐山野炊事
☐野營能力
☐困難地形通</td><td>☐水壺+飲水
☐小背包
☐手機</td><td>☐禦寒衣物
☐地圖(等高線地圖佳)
☐雨具</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>模式及建議
體能狀況</th><th>體能判斷模式</th><th>必備技能</th><th colspan="3">裝備建議</th></tr>
<tr><td rowspan="3"></td><td>2.4 公里跑步測試模式(分鐘:秒)
男：<13:30
女：<14:50</td><td rowspan="3">過能力
□雪地行進或技術攀登能力</td><td colspan="2">□登山健行鞋
□頭燈（含備用電池）
□行動糧食
□個人藥品、外傷備用藥品
□登山杖</td><td>□遮陽帽
□身分證及健保卡
□保暖/防水/工作手套
□指北針/GPS/手機(含備用電源)</td></tr>
<tr><td>行走測試模式
負重 5 公斤，行走 8 小時</td></tr>
<tr><td>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</td></tr>
<tr><td rowspan="3">良好體能</td><td>最大攝氧量模式
(ml/kg/min)
男：>41
女：>38</td><td rowspan="3">■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</td><td colspan="2">個人裝備(請依行程所需勾選)</td><td>團體裝備（請依行程所需勾選）</td></tr>
<tr><td>2.4 公里跑步測試模式
(分鐘:秒)
男：<12:20
女：<13:10</td><td>□大背包+背包套
□小背包/攻頂背包
□睡袋(羽毛/中空纖維佳)
□睡墊
□登山健行鞋
□保暖帽
□頭巾/毛巾</td><td>□個人炊具(鍋/碗/杯/筷)
□山刀/瑞士刀/水果刀
□露宿袋/個人帳
□天幕/地布
□綁腿
□個人藥品/急救包
□身分證及健保卡</td><td>□帳棚（含外帳、營繩、營釘、營柱）
□天幕/地布
□糧食(___天)
□預備糧(___餐)
□炊具（含湯瓢、飯匙、餐盤、鍋夾、擋風板）
□瓦斯/汽化爐頭(　　個)</td></tr>
<tr><td>行走測試模式
負重 10 公斤，行走 8 小時</td></tr>
</table>

	經驗模式 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		□排汗衣/排汗襯衫 □禦寒衣物+備用衣物 □排汗襪/保暖襪 □二件式雨衣褲 □保暖/防水/工作手套 □地圖(等高線地圖佳) □指北針/GPS/手機(含備用電源) □高度計 □水壺+飲水/水袋/保溫瓶 □登山杖 □頭燈（含備用電池） □個人爐具(含瓦斯罐+打火機)	□入山/入園證 □手機/無線電/衛星電話 □備用眼鏡/眼鏡帶 □防曬用品及護唇膏 □貓鏟 □衛生紙/面紙/紙巾 □低音哨 □行動電源 □女性生理用品 □腰包/置物袋 □頭盔	□瓦斯罐(　罐）/燃油（　升） □水袋(___L*___個) □VHF/UHF 無線電對講機 □衛星電話 □入山證/入園證 □山刀/鋸子 □急救包 □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		
強健體能	**最大攝氧量模式(ml/kg/min)** 男：>45 女：>42 **2.4 公里跑步測試模式(分鐘:秒)** 男：<11:20 女：<12:00 **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爰使山徑、古道遺跡、技術攀登等特殊路徑。	■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)		團體裝備（請依行程所需勾選）
			□大背包+背包套 □小背包/攻頂背包 □睡袋(羽毛/中空纖維佳) □睡墊 □登山鞋 □保暖帽 □遮陽帽 □頭巾/毛巾 □排汗衣/排汗襯衫 □禦寒衣物+備用衣物 □排汗襪/保暖襪 □二件式雨衣褲 □保暖/防水/工作手套 □地圖(等高線地圖佳) □指北針/GPS/手機(含備用電源) □高度計 □水壺+飲水/水袋/保溫瓶	□個人炊具(鍋/碗/杯/筷) □個人糧食+行動糧 □山刀/瑞士刀/水果刀 □露宿袋/個人帳 □天幕/地布 □綁腿 □個人藥品/急救包 □身分證及健保卡 □入山/入園證 □手機/無線電/衛星電話 □備用眼鏡/眼鏡帶 □防曬用品及護唇膏 □貓鏟 □衛生紙/面紙/紙巾 □低音哨 □行動電源 □女性生理用品 □腰包/置物袋	□帳棚（含外帳、營繩、營釘、營柱） □天幕/地布 □糧食(___天) □預備糧(___餐) □炊具（含湯瓢、飯匙、餐盤、鍋夾、擋風板） □登山主繩(__mm*__公尺長*__條) □瓦斯/汽化爐頭(　　個) □瓦斯罐(　罐）/燃油(　升) □水袋(___L*___個) □VHF/UHF 無線電對講機 □衛星電話 □扁帶(__mm*__米長*__條) □入山證/入園證 □山刀/鋸子 □急救包 □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		
			□登山杖 □頭燈（含備用電池） □個人爐具(含瓦斯罐+打火機)	□頭盔	□有鎖鉤環(__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。

附件二

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■ 無□
張○○	A	50	無疾病	無	桃園市龜山區 xxx	0912*****	0912****	有■ 無□
								有□ 無□
								有□ 無□
								有□ 無□
								有□ 無□
								有□ 無□
								有□ 無□
								有□ 無□
								有□ 無□

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/ 應變計劃	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。		

附件三

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：

	檢核項目	已完成者打☑
1	風險因子評估	□
2.	學員健康狀況調查	□
3	緊急應變處理程序	□
4	緊急事件任務編組	□
5	緊急救護與醫療資源	□
6	交通運輸與撤退計畫	□

團隊自我評估：

	評估項目	自評分數(分數0～10分)
1	專業技能	分
2.	經驗等級	分
3	安全意識	分
4	團隊溝通	分
5	急救能力	分
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