附件二

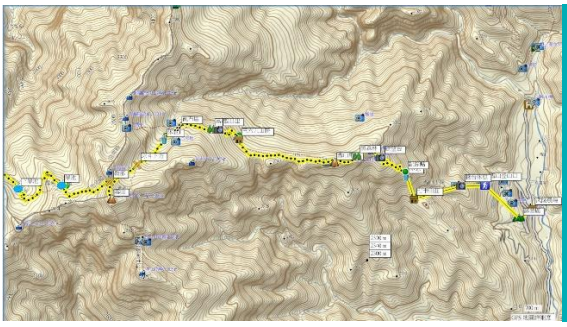
登山計畫書（範例）

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
	14：10 抵達七卡山莊（夜宿）
4月13日	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，依交通部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。		