

教育部 108 年度大專學生登山安全訓練實施計畫

壹、目的：

為提升大專學生山難預防與處理能力，俾在山野發生意外事件時，能以正確的自救與求救技能即時處理，將損害減至最低程度，特辦理本次登山安全訓練。

貳、訓練目標：

- 一、提升大專學生登山安全知能，培養山難預防與處理能力。
- 二、降低大專學生山難傷亡事件。

參、實施方式：

- 一、主辦單位：教育部。
- 二、承辦單位：**羌虎跨領域整合有限公司(得標廠商)**。
- 三、協辦單位：教育部國民及學前教育署、教育部宜蘭縣聯絡處、新北市政府教育局校園安全室。
- 四、實施日期：**108 年 7 月 1 日(星期一)至 7 月 5 日(星期五)， 5 天 4 夜。**
- 五、實施地點：**國立宜蘭高級中學、勝光派出所周遭 20 公里範圍、舊南湖登山口與舊喀拉業登山口周圍山區(南山村)。**

六、訓練對象及學員人數：

(一)對象：

1. 各大專校院登山社團幹部及經常至山區從事研究、調查之學生計 90 人。
2. 經推薦帶領學生從事山野活動教官、大專校院登山相關社團指導老師共計 6 人（報名人數若不足由學生遞補）。

(二)人數：96 人（參加人員均須具備基礎登山知識及登山經驗，且須自備行動糧、並由小隊共同準備炊具、爐具、過夜裝備等公裝）

七、訓練編組：

(一)學員編組：區分甲、乙組，各組另分 4 小隊，視報名學員人數，由承包商依學員能力妥適編組編隊。

1. 甲組：曾任或現任登山社幹部且具基礎登山知識或高山登山經驗者，區分 4 隊。
2. 乙組：入門者，區分 4 隊。

(二)工作人員：每 10 位學員編配 1 員，合計 9 人。

(三)總領隊 1 人及兩組領隊各 1 人，合計 3 人。(總領隊及副總領隊不得兼任小隊教練)

(四)教練兼高山專業嚮導(專業顧問)各隊 1 人及預備教練 1 人(預備教練需具 5 年以上登山經驗，協同醫護人員緊急護送重大傷患下山醫療事宜)，合計 9 人。

(五)醫護人員：2 人具有 3000 公尺以上登山經驗之合格醫師。

(六)督考鑑測人員 6 人，由教育部指派。

八、訓練內容：

(一)核心訓練課程與共同課目：遇颱風時處置與避難、迷途處理、自救技術與求救方法、困難地形通過、滑落墜崖之處置、緊急避難帳搭設與營地選擇、野外常見傷害與救助、高山症發覺與緊急處理、高山症發覺與緊急處理、學生登山安全及緊急通報處理要領等。

(二)甲、乙組其他訓練課程：由承包商依學員登山能力與經驗，排定與登山安全及營隊管理有關課程。

(三)綜合測驗：由教育部督考組配合課程訓練施測，以驗證施訓成效。

肆、訓練流程：

一、室內課(觀念思辨與團體動力學)：甲/乙組共同課程

第一天		
時 間	研習課程與活動安排	備 註
08：40～09：10	報到、分配座位、背包安置	
09：10～09：40	始業式、研習活動說明、師長致詞	
09：40～11：20	室內課：校安中心、學生登山安全及緊急通報處理要領	
11：20～12：10	室內課：專題探討： 甲組：領導統御、緊急應變與風險管理 乙組：裝備選用、山野安全與自我防護	
12：10～13：20	午餐午休	
13：20～15：20	集合/交通與移動	
15：20～21：20	課程：團隊默契建立與個人裝備檢整、營地挑選與營地管理、避難帳搭設要領與實作、登山爐具使用注意事項、野外團炊廚房管理與晚餐實作練習	
21：30～22：30	盥洗後就寢	

二、戶外實作演練課程

第二至四天				
時 間	活 動 內 容	甲 組 課 程 重 點	乙 組 課 程 重 點	
05：30～21：30	分組課程	◎基礎導航課程(地圖閱讀、方位角測量) ◎登山計劃與導航綜合運用(尋找登山口) ◎走路技巧、登山杖使用、背包調整、綁鞋帶 ◎野外營地建立、野外廁所建立 ◎野外炊煮管理課程 ◎團隊困難地形通過(固定點架設與垂降確保練習、困難地形風險評估) ◎登山迷途自處 ◎夜間行進與緊急迫降練習與緊急迫降炊煮練習 ◎高山症發覺與緊急處理 ◎登山隊伍管理與導航技術綜合演練、下坡走山路技巧 ◎登山計畫檢討與反思、綜合討論	◎登山裝備檢整、背包打包技巧與加強練習 ◎基礎導航課程(地圖閱讀、方位角測量) ◎走路技巧、登山杖使用、背包調整、綁鞋帶 ◎野外營地建立、野外廁所建立 ◎野外炊煮管理課程 ◎手機導航 APP 教學與練習 ◎個人困難地形通過技術課程、輔助繩運用技術 ◎登山迷途自處 ◎高山症發覺與緊急處理 ◎登山隊伍管理與緊急事故綜合演練、下坡走山路技巧 ◎登山計畫檢討與反思、綜合討論	
第五天				
時 間	活 動 內 容	甲 組 課 程 重 點	乙 組 課 程 重 點	
07：00～10：00	集合/交通與移動			
10：00～12：30	綜合座談 結業式	課程：登山記錄整理、反思分享、成果檢測。	課程：登山記錄整理、反思分享、成果檢測。	
12：30～14：00	午餐(餐盒)			
16：00	賦歸（平安返回所屬學校或返家） 甲線：→宜蘭→台北 乙線：→宜蘭→新竹→台中→台南→高雄			

伍、一般規定：

一、報名方式：

(一)請有意願參加人員於 108 年 3 月 18 日至 3 月 29 日前，至教育部校安中心網站 <http://csrc.edu.tw/>「研習活動」登山活動系統報名，並下載報名表(如附件一)，大專院校請送學校軍訓室或課外活動組/高中職教官請送直轄市或縣市聯絡處辦理初審。

(二)請各大專校院軍訓室(或課外活動組)、各直轄市及縣市聯絡處協助檢查報名表及自我檢核表是否完整、確實，並於 3 月 29 日前以專函寄送教育部複審，以郵戳為憑。(免備文，未經初審者，恕不受理，郵寄地址：臺北市忠孝東路 1 段 172 號 4 樓)。

(三)報名人數：考量訓後傳承，大專校院每校至多陳報 4 名，各直轄市及縣市聯絡處(教官)至多陳報 2 名

(四)本部依報名人數、社團規模、訓後傳承等因素，核定送訓學員，並於 4 月 30 日前將審查結果公布於校安中心網站。

二、訓練人員之裝備及攜帶物品，請依附件二所列項目，妥為準備，並於出發前由承包廠商之教練團逐項檢查。

三、訓練場地及活動設計應注意安全性，活動期間由承包廠商統一辦理投保公共意外責任險、登山險或相關傷害保險。(保險起迄時間：施訓報到當日零時起至結訓當日 24 時止)。

四、研習全程必須自行背負裝備及行動糧，請參加人員依需要自行加強體能訓練。

五、請各校(初審單位)惠予參加學員公(差)假。對於本部核定、未參訓且未報備學員，將管制下梯次該校(單位)員額，以避免訓額浪費。

陸、應變措施：

一、報到日前 3 日，中央氣象局發佈颱風警報或獲知研習地點、步道崩塌(以下簡稱天然災害)，則由校安中心網站公告研習活動延期訊息；報到後始獲知天然災害，活動改於適當地點實施，俟天然災害解除後，再依交通狀況調整課程及研習活動地點。

二、報到當日，中央氣象局發佈天然災害，報到日順延 1 日，研習活動結束時間亦延後 1 日，若報到日順延 2 日以上，則研習活動縮減 1 日。

三、研習活動天候或環境狀況惡劣時，撤至訓練指揮所授課，由督考組討論轉進或變更課程。

四、遇其他天然災害或事故時，經校安中心公告停止研習活動。

柒、經費：本次經費由本部相關經費支應。

捌、本計畫如有未盡事宜將另補充，並公告於本部校安中心網站網頁。

附件一：

教育部 108 年度大專學生登山安全訓練報名表

基本資料

姓名		血型		性別	
身分證字號		出生年月日 (民國)			
E-mail		葷素			
FB 帳號					
通訊住址		行動電話			
系科別		年級			
緊急聯絡人		關係		緊急聯絡人 電 話	
學校		系級		所屬社團	
1. 是否有心臟病： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否			2. 是否有高血壓： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
3. 是否有退化關節炎： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否			4. 是否曾踝或膝關節手術： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
5. 是否有氣喘病史： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否			6. 是否有貧血病史： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
7. 是否於某項療程服用藥物中或有其他藥物過敏狀況： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否			說明： 藥物名稱：		
8. 其他病史或特殊體質： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否			說明：		
9. 是否曾罹高山症： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否			地點： 狀況：		
10. 是否曾罹野外便秘症： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否			最長天數：		

※依個人資料保護法，本人授權個資同意主辦單位使用。

自我檢核表

狀 況	是	否	備 考
11. 我對登山戶外活動非常有興趣，但是完全新手。			
12. 我心裡已經準備好這一次的學習之旅，是野外的，無法洗澡的，可能會很狼狽，全程要背自己的裝備行李。			
13. 我知道這一次活動要跟很多來自不同學校的山野同好朋友一起組隊，一起學習。			
14. 我知道這次活動以學習山野技能為主，認識新朋友培養團隊精神為主，個人登頂其次。			
15. 我知道這一次訓練需要為自己準備 58L 以上登山背包、兩截式雨衣褲、頭燈、保暖衣物等個人登山裝備。			、
16. 我曾經參加過三天以上的高山登山活動。			次數：_____次 去哪裡： 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____
17. 令我最難忘的野外活動			
18. 最想學習的登山安全技能			
19. 社團登山活動中我曾經擔任的職位(可複選)	<input type="checkbox"/> 領隊 <input type="checkbox"/> 副領隊 <input type="checkbox"/> 嚮導 <input type="checkbox"/> 器材長 <input type="checkbox"/> 技術長 <input type="checkbox"/> 留守人 <input type="checkbox"/> 隊員		
20. 登山社現有社員人數(經常參加活動者)	<input type="checkbox"/> 10 人以下 <input type="checkbox"/> 11 至 20 人 <input type="checkbox"/> 21 至 30 人 <input type="checkbox"/> 31 至 40 人 <input type="checkbox"/> 41 至 50 人 <input type="checkbox"/> 51 人以上		
以下題目為基礎登山能力自我評分表			
21. 地圖、指北針、GPS 導航綜合能力。	<input type="checkbox"/> 0 完全不會 <input type="checkbox"/> 1 略懂 <input type="checkbox"/> 2 尚可 <input type="checkbox"/> 3 熟練 <input type="checkbox"/> 4 實地操作運用自如		
22. 登山背包認識與操作	<input type="checkbox"/> 0 完全不會 <input type="checkbox"/> 1 略懂 <input type="checkbox"/> 2 尚可 <input type="checkbox"/> 3 熟練 <input type="checkbox"/> 4 實地操作運用自如		

23. 登山服裝認識與穿著	<input type="checkbox"/> 0 完全不會 <input type="checkbox"/> 1 略懂 <input type="checkbox"/> 2 尚可 <input type="checkbox"/> 3 熟練 <input type="checkbox"/> 4 實地操作運用自如
24. 帳篷搭設能力	<input type="checkbox"/> 0 完全不會 <input type="checkbox"/> 1 略懂 <input type="checkbox"/> 2 尚可 <input type="checkbox"/> 3 熟練 <input type="checkbox"/> 4 實地操作運用自如
25. 個人登山糧食準備與炊事	<input type="checkbox"/> 0 完全不會 <input type="checkbox"/> 1 略懂 <input type="checkbox"/> 2 尚可 <input type="checkbox"/> 3 熟練 <input type="checkbox"/> 4 實地操作運用自如
26. 團體登山糧食準備與炊事	<input type="checkbox"/> 0 完全不會 <input type="checkbox"/> 1 略懂 <input type="checkbox"/> 2 尚可 <input type="checkbox"/> 3 熟練 <input type="checkbox"/> 4 實地操作運用自如
27. 登山爐具操作與使用	<input type="checkbox"/> 0 完全不會 <input type="checkbox"/> 1 略懂 <input type="checkbox"/> 2 尚可 <input type="checkbox"/> 3 熟練 <input type="checkbox"/> 4 實地操作運用自如
28. 垂降與繩索器材架設	<input type="checkbox"/> 0 完全不會 <input type="checkbox"/> 1 略懂 <input type="checkbox"/> 2 尚可 <input type="checkbox"/> 3 熟練 <input type="checkbox"/> 4 實地操作運用自如
29. 登山計劃書擬定	<input type="checkbox"/> 0 完全不會 <input type="checkbox"/> 1 略懂 <input type="checkbox"/> 2 尚可 <input type="checkbox"/> 3 熟練 <input type="checkbox"/> 4 實地操作運用自如
30. 登山隊伍帶領技巧	<input type="checkbox"/> 0 完全不會 <input type="checkbox"/> 1 略懂 <input type="checkbox"/> 2 尚可 <input type="checkbox"/> 3 熟練 <input type="checkbox"/> 4 實地操作運用自如
31. 野外急救能力	<input type="checkbox"/> 0 完全不會 <input type="checkbox"/> 1 略懂 <input type="checkbox"/> 2 尚可 <input type="checkbox"/> 3 熟練 <input type="checkbox"/> 4 實地操作運用自如
32. 總分	_____分
33. 體能狀況	3 公里跑步_____分鐘； <input type="checkbox"/> 未測驗。 10 公里跑步_____分鐘； <input type="checkbox"/> 未測驗。 21 公里跑步_____分鐘； <input type="checkbox"/> 未測驗。
34. 考量自己的登山經驗及能力後，希望參加那一組（實際分組以審核後為主）	<input type="checkbox"/> 甲特組(登山安全技能與領導能力提升) <input type="checkbox"/> 甲組(登山安全技能精進) <input type="checkbox"/> 乙組(登山安全基礎能力建立)

附記：

一、經審核通過(因故不克參加)須電話通知教育部校安中心邱信誼教官 02-77367929。

二、對於本部核定、未參訓且未報備學員，將管制下梯次該校（單位）員額，以避免訓額浪費。

三、本報名請學校軍訓室(或課外活動組)至教育部校安中心/「研習活動」登山活動系統填報，並完成初審核章，紙本郵寄至教育部，否則不予受理。

填寫後請親筆簽名：_____日期：_____

優先順序：_____ (請初審單位排訂優先順序)

初審：_____

複審：_____

(大專校院軍訓室(課外組)或直轄市/縣市聯絡處) (本 部)

※依個人資料保護法，本人授權個資同意主辦單位使用。

附件二：

教育部 108 年度大專學生登山安全訓練裝備表

一、個人穿著：

序號	名稱	推薦材質	數量	屬性	備註
1	排汗長袖內衣	聚酯纖維	2	核	內層：排汗功能；第二件備用。
2	排汗內褲	聚酯纖維	2	核	內層：排汗功能；第二件備用。
3	排汗運動胸罩	彈性纖維	2	必	女性必備
4	排汗長褲	聚酯纖維	1	選	雨天或寒冷時備用。
5	保暖衣物襯衫	聚酯纖維	1	核	中層：保暖功能。
6	登山長褲	尼龍/混紡	1	核	中層：保暖功能。
7	防風防水雨衣	Gore-Tex	1	核	外層：防風雨；可用機車雨衣替代。
8	防風防水雨褲	Gore-Tex	1	核	外層：防風雨；可用機車雨衣替代。
9	風衣	化纖	1	選	替代雨衣作為防風夾克。
10	遮陽帽	Gore-Tex	1	必	一般鴨舌帽。
11	保暖帽	毛線或化纖	1	必	可準備 2 頂，一頂遮陽，一頂保暖。
12	頭巾	彈性纖維	1	選	亦可為童子軍領巾/可作為帽子替代。
13	保暖手套	毛線或化纖	1	必	高山易手腳冰冷得加強保暖
14	防水手套	Gore-Tex	1	選	雨中工作方需
15	排汗襪	彈性好纖	1	必	亦可用短絲襪替代
16	保暖襪	毛或聚酯	2	選	第二雙為睡覺或雨天或寒冷時備用
17	登山鞋/雨鞋	Gore-Tex	1	核	習慣穿雨鞋的亦可用雨鞋替代
18	防風防水綁腿	Gore-Tex	1	選	穿登山鞋者建議需有綁腿

二、個人裝備：

序號	名稱	推薦材質	數量	屬性	具備並妥善堪用者請打✓
1	大背包	耐磨化纖	1	核	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
2	睡袋	羽毛製	1	核	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
3	睡墊	泡棉/錫箔	1	必	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
4	登頂小背包	耐磨化纖	1	必	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
5	餐具	輕巧材質	1	必	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
6	頭燈	LED	1	必	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
7	指北針		1	必	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
8	地圖	等高線圖	1	必	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
9	登山杖	輕固金屬	2	必	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
10	大塑膠袋	黑厚垃圾袋	1	必	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
11	多功能刀	瑞士刀	1	必	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
12	行動糧 3 天份	高熱量食品		必	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
13	水壺	耐熱塑材	1	必	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
14	水袋或寶特瓶		1	必	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
15	證件相關			必	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
16	保溫瓶	合成金屬	1	選	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
17	防曬油		1	選	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
18	護脣膏		1	選	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
19	寬口空瓶	保特瓶	1	選	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
20	露宿袋	Gore-Tex	1	選	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
21	帳篷或天幕	含營釘營繩		隊	
22	地布			隊	
23	鍋具	4-6 人套鍋		隊	
24	擋風板	鋁箔片		隊	
25	山刀	銅門刀		隊	
26	瓦斯爐頭	EPI 系統		公	
27	瓦斯罐	高山用		公	
	其他：身分證、健保卡、行動電話及個人藥品等、紙筆、不使用化學清潔用品				

1. 「個人裝備」屬性分為核心、必要、參考三類：

- A. 核心裝備（核）：為保命和安全所需、必要中的必要，不可或缺的裝備。
- B. 必要裝備（必）：為與安全所需之必要裝備，缺少恐引發不必要的危險。
- C. 參考裝備（選）：為舒適需求之選用裝備，可以有其他替代性，非必須。

2. 「公共裝備」：為小隊共同使用之裝備：

- D. 小隊準備（隊）：由小隊內部自行協調後合力準備之。
- E. 公家準備（公）：由承辦單位提供，用畢後統一歸還。