

## 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： <a href="https://hike.taiwan.gov.tw/notice_a10.aspx">https://hike.taiwan.gov.tw/notice_a10.aspx</a>		
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 若遇無法排除之狀況，全員下撤七卡山莊。</li> <li>3. 若遇無法處理之情況，採最速方式撤離山區或對外求援。</li> </ol>		
環境維護計畫	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 遵守進入國家公園生態保護區之相關規定。</li> <li>3. 垃圾分類打包並帶下山，沿途發現垃圾協助清理。</li> </ol>		
其他事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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： <ol style="list-style-type: none"> <li>(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。</li> <li>(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。</li> <li>(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。</li> </ol> </li> </ol>		