

# 教育部 113 年度大專學生登山安全訓練實施計畫

## 壹、目的：

為推動行政院「向山致敬」全面提升我國登山運動環境，及響應本部「全國登山日」及「戶外教育」等政策，從社會教育及學校教育雙管齊下，教導並鼓勵大專學生親近山林、走進山林、淨化山林。另為提升大專學生山難預防與應變能力，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，培養山難預防與應變能力。
- 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：教育部南投縣聯絡處。  
協辦單位：國立南投高級中學。

## 三、實施日期：

- （一）遠距視訊課程：113 年 6 月 26 至 27 日（星期三至星期四）。
- （二）實體課程：113 年 7 月 1 至 5 日（星期一至星期五）。

## 四、實施地點：

- （一）集合地點：杉林溪大飯店（南投縣竹山鎮溪山路 6 號）。
- （二）實體課程：以南投竹山杉林溪森林度假園區作為入山點，規劃自入山點進入山區半徑 30 公里範圍作為施訓地點。

## 五、報到方式：參加學員一律搭乘接駁車，接駁地點如下：

- （一）臺中高鐵站：一樓 6 號出口，7 月 1 日（星期一）上午 10 時發車。
- （二）國立南投高級中學：校內可供停車，7 月 1 日（星期一）上午 10 時 30 分發車。

## 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。
  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。

(二) 人數：

- 1.遠距視訊課程：200 人（含實體課程人員）。
- 2.實體課程：96 人（學生員額 90 人，教官、老師員額 6 人，如報名人數不足，員額可相互流用；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 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：

- 1.領隊：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）
- 2.教練及高山專業嚮導：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。
- 3.行政工作人員（助教）：各隊 1 員，合計 8 人。
- 4.救護人員：至少 2 位具有中級救護技術員以上資格及 3,000 公尺以上登山經驗之緊急救護人員。
- 5.攝影紀實人員 1 員。
- 6.工作人員由得標商統一派遣。

(三) 督考鑑測人員 3 人，由承辦單位遴聘。

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、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：由督考組配合課程訓練施測，以驗證施訓成效。

#### 肆、訓練流程：

##### 一、遠距視訊課程（課程網址於前一日公告於本部校安中心首頁）

6月26日（星期三）通識課程		
時間	研習課程與活動安排	備註
08：40～09：00	線上簽到	
09：00～09：10	始業式、研習活動說明、師長致詞	
09：10～10：00	學生登山安全及環境倫理須知	團隊、登山素養與倫理
10：00～12：00	山區常見意外事故：山難分析與預防	迷途失蹤、墜崖、失溫、高山症、風雨防護等
12：00～13：00	各自午餐與午休時間	
13：00～15：00	登山基本準備：裝備選用與糧食規劃	依行程選用並考量備用
15：00～17：00	等高線圖與手機登山地圖 App 之運用	讀圖定位工具與方法
17：00～17：10	今日課程總結與明日課程說明	
6月27日（星期四）風險評估與行前準備		
時間	研習課程與活動安排	備註
08：40～09：00	線上簽到	課程網址於錄取後通知
09：00～10：00	登山計畫書與行程規劃設計	6W1HMRE 思考面向
10：00～12：00	登山安全管理與風險評估方法	評估工具與方法
12：00～13：00	各自午餐與午休時間	<b>未錄取實體課程學員下線</b>
13：00～15：00	小隊行前（一）：個人/團體裝備檢核	行前課程分工合作
15：00～17：30	小隊行前（二）：登山糧食菜單規劃設計	行前課程分工合作
17：30～17：40	今日課程總結與實體課程說明	

## 二、實體課程

7月1日(星期一)團隊合作與行前檢查		
時間	研習課程與活動安排	備註
10:00~12:00	高鐵台中站→杉林溪大飯店 南投高級中學→杉林溪大飯店	10:00 發車 10:30 發車
12:00~13:30	報到暨用餐	
13:30~14:00	實體課始業式、研習說明、師長致詞	
14:00~17:30	小隊團動課程、裝備與糧食檢整課程	各小隊
17:30~19:00	晚餐與休息時間	
19:00~21:00	裝備調整與分公物、背包防水打包	各小隊
21:00~22:00	刷牙洗臉與準備就寢	
7月2日(星期二)原住民傳統領域、敬山儀式與登山管理		
時間	研習課程與活動安排	備註
05:00~05:30	起床與盥洗	0530 收拾好睡袋睡墊
05:30~06:30	早餐與背包打包完畢、準備出發	0600 前背包打包完畢
06:30~08:30	交通與移動時間	0630 上車 0640 準時發車
08:30~09:00	原住民族傳統領域與敬山儀式	敬山/靜心
09:00~19:00	登山安全及營隊管理 野外生活與登山炊事	登山行進、隊伍管理、營地管理、無痕山林 etc.
19:00~21:30	夜間課程、小隊反思課程	反思分享
21:30~22:00	刷牙與準備就寢	
7月3日(星期三)登山安全基本技術		
時間	研習課程與活動安排	備註
05:00~05:30	起床與盥洗	0530 收拾好睡袋睡墊
05:30~07:30	早餐與晨間閱讀自然、今日課程討論	0730 敬山後出發
07:30~15:00	乙組：讀圖定位、隊伍管理與叢林穿越 甲組：叢林穿越、困難地形通過	0730 前往目標地點操課 1500 返回營地

15:00~17:00	個人緊急避難搭設與獨處訓練	個人避難帳搭設
17:00~19:00	小隊炊事與晚餐	
19:00~21:00	夜間觀察課程、小隊反思課程	反思分享
21:00~21:30	刷牙後帶往夜間獨處過夜個人避難帳	夜間獨處課程
21:30~24:00	夜間巡查時間	夜間安全守護
<b>7月4日(星期四)風險應變與緊急處置</b>		
<b>時間</b>	<b>研習課程與活動安排</b>	<b>備註</b>
05:00~05:30	起床與盥洗	0530 收拾好睡袋睡墊
05:30~07:30	早餐與晨間閱讀自然、今日課程討論	0730 敬山後出發
07:30~15:00	乙組：行程控管、登山生態與倫理 甲組：自救、緊急應變與求救通報	0730 前往目標地點操課 1500 返回營地
15:00~17:00	小隊個別技能演練加強課程	個人技能精熟演練
17:00~19:00	小隊炊事與晚餐	
19:00~21:30	夜間課程、小隊反思課程	反思分享
21:30~22:30	刷牙與準備就寢	靜心時光
22:30~24:00	夜間巡查時間	夜間安全守護
<b>7月5日(星期五)課程檢測與反思</b>		
<b>時間</b>	<b>研習課程與活動安排</b>	<b>備註</b>
05:00~05:30	起床與盥洗	0530 收拾好睡袋睡墊
05:30~07:30	早餐與營地復原課程(LNT)	0730 敬山後出發
07:30~10:30	下山行進管理、移動與交通時間	返抵南投高中
10:30~12:10	學習反思、成果檢測與綜合座談	登山記錄整理、成果檢測
12:10~12:30	結業式	
12:30~14:00	午餐 結訓日、裝備檢整歸還各校或個人	各小隊
14:00~18:30	賦歸(自行返家或搭乘接駁車) 南投高中→高鐵台中站	

## 伍、一般規定：

### 一、報名方式：

- (一) 請有意願參加人員自即日起至 113 年 5 月 17 日(星期五)下午 5 時前，至教育部校安中心網站 (<http://csrc.edu.tw/>) 下載報名表(如附件 1) 或影印本計畫附件 1 填寫後，併同教育部蒐集、處理及利用個人資料提供同意書(附件 2) 送學校承辦處室辦理初審。
- (二) 僅參加遠距視訊課程人員無需報名。
- (三) 請各大專院校軍訓室(或課外活動組)、直轄市及縣市聯絡處(初審單位)協助審查報名表及自我檢核表是否完整、確實，並考量訓後之傳承，每校陳報至多 8 名，各直轄市及縣市聯絡處陳報至多 2 名，通過初審者於 5 月 17 日下午 5 時前完成教育部校安中心網站 (<http://csrc.edu.tw/>) - 「表報作業區」登山活動系統填報，並報名表上初審欄位用印後掃描(PDF 檔)寄送承辦人信箱([S0901023@gmail.com](mailto:S0901023@gmail.com)) 憑辦。
- (四) 複審由教育部南投縣聯絡處遴聘相關專家學者召開審查會議，依學員基本資料、自我檢核表、報名人數、學校社團規模、訓後傳承等因素，核定實體課程及遠距視訊課程學員，並將審查結果於 6 月 12 日(星期三)前公布於校安中心網站。

### 二、課程區分：

- (一) 遠距視訊課程對象：本部於校安中心網站公告錄取之實體課程學員及各大專院校對於登山活動具有興趣之學生、教職人員；實體課程學員視訊連結網址於公告錄取後寄送至錄取學員電子信箱，其餘參加視訊課程人員連結網址另行公告校安中心網站，請於課程開始前 10 分鐘完成登入報到。
- (二) 實體課程對象：本部於校安中心網站公告之錄取實體課程學員名單，除依指定地點報到參加 5 天 4 夜實體課程外，須完成 2 天遠距視訊課程，如未完成則取消錄取資格，並由已完成課程之備取人員遞補。

- 三、訓練人員之裝備及攜帶物品，請依(附件 3)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。

四、訓練場地及活動設計應注意安全性及緊急應變規劃，活動期間由得標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）。

五、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。

六、請各校（初審單位）惠予參加學員公（差）假。對於本部核定後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、學員臨時因故無法參加，應主動聯繫承辦單位（049-2230885），完成請假。

五、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。

玖、聯絡人：

教育部：王雅萍教官，電話：02-7736-7921。

教育部南投縣聯絡處：林敬棋教官，電話：049-2230885。

附件 1：

## 教育部 113 年度大專學生登山安全訓練報名表

### 一、報名基本資料

姓名		血型		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
身分證字號		出生年月日 (民國)		年	月 日
FB 帳號		葷/素		<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	
E-mail					
通訊住址		行動電話			
學校名稱		所屬社團			
系(科)別		年級			
緊急聯絡人		關係		緊急聯絡人 電話及手機	室內電話： 手機號碼：

### 二、自我檢核

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。



狀況	是	否	自我補充說明
11.我對登山戶外活動非常有興趣，但完全新手。			
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，認識新朋友及培養團隊精神為主，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. _____
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 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
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.自評總分	_____分
33.體能狀況	3 公里跑步_____分鐘。 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"/> 甲組（登山安全技能精進） <input type="checkbox"/> 乙組（登山安全基礎能力建立）
35.前往報到地點方式	<input type="checkbox"/> 自行前往 <input type="checkbox"/> 搭乘高鐵臺中站接駁車

附記：

- 一、如經審核通過（因故不克參加者），請務必電話通知南投縣聯絡處林敬棋教官（049-2230885）。
- 二、經核定參訓者，因故未參訓且未報備之學員，將管制下梯次該校（單位）員額，以避免訓額浪費。
- 三、本報名表請學校軍訓室（或課外活動組）至教育部校安中心/**表報作業區**填報並完成初審核章，紙本掃描檔寄承辦人信箱（s0901023@gmail.com），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、課外組或縣市聯絡處）

（教育部）

**※依個人資料保護法，本人授權個資同意主辦單位使用。**

## 附件 2：

### 教育部蒐集、處理及利用個人資料提供同意書

本同意書說明教育部（以下簡稱本部）將如何處理本同意書所蒐集到的個人資料。

#### 一、個人資料之蒐集目的

- (一) 本部執行教育部113年度大專學生登山安全訓練蒐集您的個人資料。
- (二) 本同意書所蒐集您的個人資料類別，包括姓名、血型、性別、身份證字號、出生年月日、E-mail、FB 帳號、學校、社團、通訊地址、行動電話、科系別、年級、緊急聯絡人姓名、緊急聯絡人電話及檢核表內相關資料等。
- (三) 本部利用您的個人資料之地區為臺灣地區，使用期間為即日起5年內，利用之方式為書面、電子、網際網路或其它適當方式。

#### 二、個人資料之使用方式

本同意書遵循「個人資料保護法」與相關法令規範並依據本部【**隱私權政策聲明**】，蒐集、處理及利用您的個人資料。

- (一) 請務必提供完整正確的個人資料，若個人資料不完整或有錯誤，將可能影響您相關的權益。
- (二) 您可就本部向您蒐集之個人資料，進行查詢或閱覽、製給複製本、要求補充或更正。
- (三) 您可要求本部停止蒐集、處理或利用您的個人資料，或是要求刪除您的個人資料，但因本部執行職務或業務所必須時，不在此限。
- (四) 若您行使上述權利，而影響權益時，本部將不負相關賠償責任。如您對上述事項有疑義時，請參考本部【**隱私權政策聲明**】之個人資料保護聯絡窗口聯絡方式與本部聯繫。
- (五) 當您的個人資料使用目的與原先蒐集的目的不同時，本部會在使用前先徵求您的書面同意，您可以不同意，但可能影響您的權益。

#### 三、個人資料之保護

您的個人資料受個人資料保護法及本部【**隱私權政策聲明**】之保護及規範。倘若發生違反「個人資料保護法」規定或因天災、事變或其他不可抗力之因素，導致您的個人資料被竊取、洩漏、竄改、毀損、滅失者，本部將於查明後，依個人資料保護法施行細則第22條辦理以適當方式通知您。

#### 四、同意書之效力

- (一) 當您勾選同意並簽署本同意書時，即表示您已閱讀、瞭解並同意本同意書之所有內容。若您未滿二十歲，應讓您的法定代理人閱讀、瞭解並同意本同意書，但若您已接受本服務，視為您已取得法定代理人之同意。
- (二) 本部保留增修本同意書內容之權利，並於增修後公告於本部網站，不另作個別通知。如果您不同意增修的內容，請於公告後30日內與本部個人資料保護聯絡窗口聯繫。屆時若無聯繫將視為您已同意並接受本同意書之增修內容。
- (三) 您因簽署本同意書所獲得的任何建議或資訊，無論是書面或口頭形式，除非本同意書條款有明確規定，均不構成本同意書條款以外之任何保證。

#### 五、準據法與管轄法院

本同意書之解釋與適用，以及本同意書有關之爭議，均應依照中華民國法律予以處理，並以臺灣臺北地方法院為第一審管轄法院。

我瞭解並同意上述內容

當事人： \_\_\_\_\_ (簽章) 年 月 日

附件 3-1：

教育部 113 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	彈性化纖	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

附件 3-2：

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 V
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：

- (1) 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。
- (2) 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。
- (3) 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：

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