

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： 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/ 應變計畫 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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： <ol style="list-style-type: none"> (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。 | | |

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： | | | | 團隊自我評估： | | | |
| | 檢核項目 | 已完成者 打☑ | | | 評估項目 | 自評分數(分數 0~10分) | |
| 1 | 風險因子評估 | <input type="checkbox"/> | | 1 | 專業技能 | 分 | |
| 2. | 學員健康狀況調查 | <input type="checkbox"/> | | 2. | 經驗等級 | 分 | |
| 3 | 緊急應變處理程序 | <input type="checkbox"/> | | 3 | 安全意識 | 分 | |
| 4 | 緊急事件任務編組 | <input type="checkbox"/> | | 4 | 團隊溝通 | 分 | |
| 5 | 緊急救護與醫療資源 | <input type="checkbox"/> | | 5 | 急救能力 | 分 | |
| 6 | 交通運輸與撤退計畫 | <input type="checkbox"/> | | 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