

登山體能及裝備建議表

登山前建議檢視自己及隊友的體能狀況，各體能及裝備建議可參考下表。

模式及建議 體能狀況	體能判斷模式	必備技能	裝備建議	
基礎體能	最大攝氧量模式(ml/kg/min) 男：>33 女：>30	<input type="checkbox"/> 讀圖定位 <input type="checkbox"/> 山野炊事 <input type="checkbox"/> 野營能力 <input type="checkbox"/> 困難地形通過能力 <input type="checkbox"/> 雪地行進或技術攀登能力	<input type="checkbox"/> 水壺+飲水 <input type="checkbox"/> 小背包 <input type="checkbox"/> 手機 <input type="checkbox"/> 戶外運動鞋（具止滑效果） <input type="checkbox"/> 行動糧食 <input type="checkbox"/> 個人藥品 <input type="checkbox"/> 登山杖 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 遮陽帽 <input type="checkbox"/> 身分證及健保卡	
	2.4 公里跑步測試模式(分鐘:秒) 男：<15:10 女：<16:20			
	行走測試模式 負重 5 公斤，行走 4 小時			
	經驗模式 曾於 1 天內完成步行不超過 10 公里、總爬升不超過 500 公尺路線，例如：擎天崗環形步道、雪見林間步道、壽山步道、翠峰湖環山步道等平整良好之路徑			
稍佳體能	最大攝氧量模式 (ml/kg/min) 男：>37 女：>34	<input checked="" type="checkbox"/> 讀圖定位 <input type="checkbox"/> 山野炊事 <input type="checkbox"/> 野營能力 <input type="checkbox"/> 困難地形通	<input type="checkbox"/> 水壺+飲水 <input type="checkbox"/> 小背包 <input type="checkbox"/> 手機	<input type="checkbox"/> 禦寒衣物 <input type="checkbox"/> 地圖(等高線地圖佳) <input type="checkbox"/> 雨具

模式及建議 體能狀況	體能判斷模式	必備技能	裝備建議	
	<p>2.4 公里跑步測試模式(分鐘:秒) 男：<13:30 女：<14:50</p> <hr/> <p>行走測試模式 負重 5 公斤，行走 8 小時</p> <hr/> <p>經驗模式 曾於 1 天內完成步行不超過 15 公里、總爬升不超過 800 公尺路線，例如：無耳茶壺山、谷關七雄、里龍山步道、抹茶山登山步道等坡度平緩之路徑</p>	<p>過能力 <input type="checkbox"/> 雪地行進或技術攀登能力</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> 登山健行鞋 <input type="checkbox"/> 頭燈 (含備用電池) <input type="checkbox"/> 行動糧食 <input type="checkbox"/> 個人藥品、外傷備用藥品 <input type="checkbox"/> 登山杖 </div> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> 遮陽帽 <input type="checkbox"/> 身分證及健保卡 <input type="checkbox"/> 保暖/防水/工作手套 <input type="checkbox"/> 指北針/GPS/手機(含備用電源) </div> </div>	
良好體能	<p>最大攝氧量模式 (ml/kg/min) 男：>41 女：>38</p> <hr/> <p>2.4 公里跑步測試模式 (分鐘:秒) 男：<12:20 女：<13:10</p> <hr/> <p>行走測試模式 負重 10 公斤，行走 8 小時</p>	<p> <input checked="" type="checkbox"/> 讀圖定位 <input checked="" type="checkbox"/> 山野炊事 <input checked="" type="checkbox"/> 野營能力 <input checked="" type="checkbox"/> 困難地形通過能力 <input type="checkbox"/> 雪地行進或技術攀登能力 </p>	<p style="text-align: center;">個人裝備(請依行程所需勾選)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> 大背包+背包套 <input type="checkbox"/> 小背包/攻頂背包 <input type="checkbox"/> 睡袋(羽毛/中空纖維佳) <input type="checkbox"/> 睡墊 <input type="checkbox"/> 登山健行鞋 <input type="checkbox"/> 保暖帽 <input type="checkbox"/> 頭巾/毛巾 </div> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> 個人炊具(鍋/碗/杯/筷) <input type="checkbox"/> 山刀/瑞士刀/水果刀 <input type="checkbox"/> 露宿袋/個人帳 <input type="checkbox"/> 天幕/地布 <input type="checkbox"/> 綁腿 <input type="checkbox"/> 個人藥品/急救包 <input type="checkbox"/> 身分證及健保卡 </div> </div> <p style="text-align: center;">團體裝備 (請依行程所需勾選)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <input type="checkbox"/> 帳棚 (含外帳、營繩、營釘、營柱) <input type="checkbox"/> 天幕/地布 <input type="checkbox"/> 糧食(____天) <input type="checkbox"/> 預備糧(____餐) <input type="checkbox"/> 炊具 (含湯瓢、飯匙、餐盤、鍋夾、擋風板) <input type="checkbox"/> 瓦斯/汽化爐頭(個) </div> <div style="width: 45%;"></div> </div>	

經驗模式

曾於1-5天內完成步行不超過70公里、總爬升不超過1,500公尺路線，例如：霞喀羅國家步道、玉山主峰、新阿溪縱走、北大武山等部分路況較差，坡度較陡路徑、或畢羊縱走、大霸群峰、南湖大山、玉山後四峰等原始山徑、具困難及裸露地形之路徑

- 排汗衣/排汗襯衫
- 禦寒衣物+備用衣物
- 排汗襪/保暖襪
- 二件式雨衣褲
- 保暖/防水/工作手套
- 地圖(等高線地圖佳)
- 指北針/GPS/手機(含備用電源)
- 高度計
- 水壺+飲水/水袋/保溫瓶
- 登山杖
- 頭燈(含備用電池)
- 個人爐具(含瓦斯罐+打火機)

- 入山/入園證
- 手機/無線電/衛星電話
- 備用眼鏡/眼鏡帶
- 防曬用品及護唇膏
- 貓鏟
- 衛生紙/面紙/紙巾
- 低音哨
- 行動電源
- 女性生理用品
- 腰包/置物袋
- 頭盔

- 瓦斯罐(罐)/燃油(升)
- 水袋(____L*____個)
- VHF/UHF 無線電對講機
- 衛星電話
- 入山證/入園證
- 山刀/鋸子
- 急救包
- 針線包

模式及建議 體能狀況	體能判斷模式	必備技能	裝備建議		
強健體能	最大攝氧量模式(ml/kg/min) 男：>45 女：>42	■ 讀圖定位 ■ 山野炊事 ■ 野營能力 ■ 困難地形通過能力 ■ 雪地行進或技術攀登能力	個人裝備(請依行程所需勾選)		
	2.4 公里跑步測試模式(分鐘:秒) 男：<11:20 女：<12:00		<input type="checkbox"/> 大背包+背包套 <input type="checkbox"/> 小背包/攻頂背包 <input type="checkbox"/> 睡袋(羽毛/中空纖維佳) <input type="checkbox"/> 睡墊 <input type="checkbox"/> 登山鞋 <input type="checkbox"/> 保暖帽 <input type="checkbox"/> 遮陽帽 <input type="checkbox"/> 頭巾/毛巾 <input type="checkbox"/> 排汗衣/排汗襯衫 <input type="checkbox"/> 禦寒衣物+備用衣物 <input type="checkbox"/> 排汗襪/保暖襪 <input type="checkbox"/> 二件式雨衣褲 <input type="checkbox"/> 保暖/防水/工作手套 <input type="checkbox"/> 地圖(等高線地圖佳) <input type="checkbox"/> 指北針/GPS/手機(含備用電源) <input type="checkbox"/> 高度計 <input type="checkbox"/> 水壺+飲水/水袋/保溫瓶	<input type="checkbox"/> 個人炊具(鍋/碗/杯/筷) <input type="checkbox"/> 個人糧食+行動糧 <input type="checkbox"/> 山刀/瑞士刀/水果刀 <input type="checkbox"/> 露宿袋/個人帳 <input type="checkbox"/> 天幕/地布 <input type="checkbox"/> 綁腿 <input type="checkbox"/> 個人藥品/急救包 <input type="checkbox"/> 身分證及健保卡 <input type="checkbox"/> 入山/入園證 <input type="checkbox"/> 手機/無線電/衛星電話 <input type="checkbox"/> 備用眼鏡/眼鏡帶 <input type="checkbox"/> 防曬用品及護唇膏 <input type="checkbox"/> 貓鏟 <input type="checkbox"/> 衛生紙/面紙/紙巾 <input type="checkbox"/> 低音哨 <input type="checkbox"/> 行動電源 <input type="checkbox"/> 女性生理用品 <input type="checkbox"/> 腰包/置物袋	團體裝備(請依行程所需勾選) <input type="checkbox"/> 帳棚(含外帳、營繩、營釘、營柱) <input type="checkbox"/> 天幕/地布 <input type="checkbox"/> 糧食(____天) <input type="checkbox"/> 預備糧(____餐) <input type="checkbox"/> 炊具(含湯瓢、飯匙、餐盤、鍋夾、擋風板) <input type="checkbox"/> 登山主繩(____mm*____公尺長*____條) <input type="checkbox"/> 瓦斯/汽化爐頭(____個) <input type="checkbox"/> 瓦斯罐(____罐)/燃油(____升) <input type="checkbox"/> 水袋(____L*____個) <input type="checkbox"/> VHF/UHF 無線電對講機 <input type="checkbox"/> 衛星電話 <input type="checkbox"/> 扁帶(____mm*____米長*____條) <input type="checkbox"/> 入山證/入園證 <input type="checkbox"/> 山刀/鋸子 <input type="checkbox"/> 急救包 <input type="checkbox"/> 針線包
	行走測試模式 負重 15 公斤，行走 8 小時		團體裝備(請依行程所需勾選)		
	經驗模式 1. 曾於 5 天以上完成步行超過 70 公里、總爬升超過 1,500 公尺路線，例如：北一段、北二段、聖稜線、南二段、南三段等原始山徑、具困難、裸露及潛在風險地形之路徑。 2. 不限天數，曾於積雪步道或其他無既定路線之原始山徑、古道遺跡、技術攀登等特殊路徑。				

模式及 建議 體能 狀況	體能判斷模式	必備技能	裝備建議		
			<input type="checkbox"/> 登山杖 <input type="checkbox"/> 頭燈 (含備用電池) <input type="checkbox"/> 個人爐具(含瓦斯罐+ 打火機)	<input type="checkbox"/> 頭盔	<input type="checkbox"/> 有鎖鈎環(__ 個)

備註：患有心血管疾病或其他慢性疾病者，請事先諮詢專業醫師意見。