

## 國立苗栗高中山野教育-加里山登山計畫

- 一、目的：藉登山活動讓學生走入山林，觀察自然，享受自然，身體力行感受台灣大自然美景，在爬山的過程中，進行自我身心體驗的生命教育，提升自我身心素養，並且培養學生耐力與體力，同時將山上的垃圾清運下山，還給大自然乾淨的環境，讓學生了解保護及愛護自然環境的重要性。
- 二、地點：加里山（海拔 **2220** 公尺，一等三角點，台灣小百岳編號第 **34** 號），位於苗栗南庄，屬加里山山脈，為苗栗主要河川中港溪、後龍溪的起源，素有「苗栗縣山」之稱，古有「加里仙山」、「三台山」、「嘉璃山」之稱呼，因山形似日本富士山，又名台灣富士山（全長約 **3.2** 公里，來回共 **6.4** 公里，高度落差約 **825** 公尺，往返約 **400** 分鐘）。（加里山高度落差圖，如附件 1）
- 三、預計行程：107 年 12 月 23 日（星期日）（加里山登山步道路線圖，如附件 2）
  - （一）去程：**06：20** 學校集合→**06：30** 學校出發→**08：00** 鹿場登山口→**08：10** 出發→**08：30** 風美溪→**09：25** 避難山屋→**10：35** 九號救援樁陡升坡→**11：20** 加里山三角點（登山去程共計 **200** 分鐘）
  - （二）預計於加里山三角點處休息 **40** 分鐘。
  - （三）回程：**12：00** 加里山三角點→**15：20** 加里山鹿場登山口→**17：10** 學校（登山回程共計 **200** 分鐘）
- 四、參加對象及人數：苗栗地區大專院校、高中職及國中師生，**24** 人。（需完成網路報名作業，參加人員未滿 **18** 歲者，另需繳交家長同意書，如附件 3）
- 五、交通方式：統一搭乘，九人座休旅車 **9** 人座 **3** 部（符合教育部規定之車輛：5 年內新車，駕駛一年內無重大違規紀錄）。
- 六、攜帶裝備：
  - （一）個人裝備：防曬乳、太陽眼鏡、背包、登山杖、頭燈（必備）、禦寒衣物（防風外套、羽絨外套或保暖外套）、一套乾淨衣物（用塑膠袋包住做好防水保護）、水壺（或保特瓶之礦泉水 2 瓶）、雨衣（兩節式雨衣，請勿攜帶輕便型雨衣）、帽子、手套（防水）、毛巾、行動糧食、午餐、相機、個人藥品（如擦癬滅、普拿騰止痛藥、胃腸藥、暈車藥等）、哨子。
  - （二）團體裝備：對講機 2 台、山野宣導布條、學校旗幟、緊急糧、醫藥箱。
- 七、環境維護：
  - （一）遵守林務局相關規定，愛護園區內自然環境草木動物，並隨行將地上垃圾撿起，並帶下山處理，還給大地一個乾淨又美麗的環境。
  - （二）無痕山林 Leave No Trace (LNT) 七大準則：
    - (1) 事前充分的規劃與準備。
    - (2) 在可以承受的地點行走與宿營。
    - (3) 適當處理垃圾維護環境。
    - (4) 保持環境原有的風貌。
    - (5) 減低用火對環境的衝擊。
    - (6) 尊重野生動植物。
    - (7) 考量其他的使用者。
- 八、注意事項：
  - （一）登山前睡眠必須充足。
  - （二）登山活動要領-緩步慢行、深呼吸，將空氣中的氧氣確實吸入肺部。

- (三) 帽子戴上(保護頭部.避免冷空氣直接吹襲頭部由其是太陽穴)。
- (四) 攜帶足夠的禦寒衣物,以免受寒引發高山症(海拔每上昇 1000 公尺氣溫下降 6 度)。
- (五) 12 月份加里山天氣相當寒冷(白天溫度體感溫度 10~15 度 C), 防寒衣物及風衣一定要備妥。
- (六) 加里山森林茂盛, 步道多濕滑, 要注意行走安全, 遇到已經年久失修的損壞階梯, 需要特意避開小心行走
- (七) 加里山路徑不明顯, 應團體行動, 請勿脫隊。
- (八) 提供午餐於集合時發放。

#### 四、緊急災難處理：

- (一) 攜帶小型急救箱, 處理一般性傷害。
- (二) 要求學生登山途中身體如有不適, 立即反應告知帶隊老師。如迷失方向於原地待援, 並用任何方式求援(手機、哨子)。
- (三) 加里山設有救援樁, 如遇迷途狀況, 請走依救援樁前進(號碼越小離登山口越近) 或待在救援樁打電話求救。

#### 十、預計費用估算(略)。

附件 1-加里山高度落差圖



附件 2-加里山登山步道路線圖



## 國立苗栗高中山野教育-加里山登山-家長同意書暨報名表

一、日期：107 年 12 月 23 日(星期日)

二、行程：

(一) 去程：06：20 學校集合→06：30 學校出發→08：00 鹿場登山口→08：10 出發  
→08：30 風美溪→09：25 避難山屋→10：35 九號救援樁陡升坡→11：20 加里  
山三角點(登山去程共計 200 分鐘)

(二) 預計於加里山三角點處休息 40 分鐘。

(三) 回程：12：00 加里山三角點→15：20 加里山鹿場登山口→17：10 學校(登山回  
程共計 200 分鐘)

三、交通方式：統一搭乘，九人座休旅車 9 人座 3 部。

四、個人應攜帶裝備：防曬乳、太陽眼鏡、背包、登山杖、頭燈(必備)、禦寒衣物(防風外  
套、羽絨外套或保暖外套)、一套乾淨衣物(用塑膠袋包住做好防水保護)、水壺(或保  
特瓶之礦泉水 2 瓶)、雨衣(兩節式雨衣，請勿攜帶輕便型雨衣)、帽子、手套(防水)、  
毛巾、行動糧食、午餐、相機、個人藥品(如擦癬滅、普拿騰止痛藥、胃腸藥、暈車  
藥等)、哨子。

五、注意事項：

(一) 登山前睡眠必須充足。

(二) 登山活動要領-緩步慢行、深呼吸，將空氣中的氧氣確實吸入肺部。

(三) 帽子戴上(保護頭部.避免冷空氣直接吹襲頭部由其是太陽穴)。

(四) 攜帶足夠的禦寒衣物，以免受寒引發高山症(海拔每上昇 1000 公尺氣溫下降 6 度)。

(五) 12 月份加里山天氣相當寒冷(白天溫度體感溫度 10~15 度 C)，防寒衣物及風衣  
一定要備妥。

(六) 加里山森林茂盛，步道多濕滑，要注意行走安全，遇到已經年久失修的損壞階  
梯，需要特意避開小心行走

(七) 加里山路徑不明顯，應團體行動，請勿脫隊。

---

## 家長同意書暨登山報名表

本人已閱讀過國立苗栗高中山野教育-加里山登山計畫，了解活動目  
的、地點、行程及注意事項等相關內容，並評估過子弟身心狀況及學  
習狀況，同意本人子弟\_\_\_\_\_ (學校：\_\_\_\_\_ )，於 107 年  
12 月 23 日參加國立苗栗高中舉辦之加里山登山活動，並要求全程均  
聽從帶隊師長指揮及掌握，以維護全體學生安全。(另應完成線上報名  
系統報名作業，資料不全，不予報名)

學生家長：\_\_\_\_\_ (簽章)

聯絡電話：\_\_\_\_\_

中華民國 107 年 12 月 日