

國立苗栗高中山野教育-雪山登山計畫

一、目的：藉登山活動讓學生走入山林，觀察大自然，享受大自然，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：雪山（海拔 **3,886** 公尺，設有一等三角點與石碑，台灣百岳編號第 **5** 號），屬於雪山山脈，為全台灣第二高峰，標高 **3,886** 公尺，僅次於玉山山脈的玉山主峰（**3,952** 公尺）。雪山在日治時代被稱做次高山，是兩座超越富士山高度的台灣山脈之一。在台灣百岳之中，雪山與玉山、秀姑巒山、南湖大山、北大武山合稱「五岳」，為台灣最具代表性的五座高山之一位於苗栗縣泰安鄉、臺中縣和平鄉（雪東線，全長約 **10.9** 公里，來回共 **21.8** 公里，高度落差約 **1,576** 公尺）。（如附件 1、2）

三、預計行程：**108 年 4 月 14、15、16 日**（星期日、一、二；如山屋無法申請，則改期）

（一）第一天(D1)：**06:00** 苗栗集合出發→**11:00** 武陵農場生態講習→**11:30** 登山口(0K 處，**2,100** 公尺)出發→**12:40** 七卡山莊(2K 處，**2,463** 公尺)，吃簡易中餐→**17:40** 三六九山莊用餐休息(7K 處，**3,100** 公尺)（全程 **7** 公里，高度差約 **1,000** 公尺，登山共計約 **6** 個小時）

（二）第二天(D2)：**06:00** 吃早餐→**07:00** 三六九山莊(7K 處，**3,100** 公尺)出發→**07:30** 黑森林(7.7K 處，**3,270** 公尺)→**09:30** 雪山圈谷(9.8K 處，約 **3,580** 公尺)→**10:30** 主峰(10.9K 處，**3,886** 公尺，休息吃午餐)→**12:00** 出發→**12:20** 岔路口→**12:30** 北稜角(**3,880** 公尺，休息)→**12:50** 出發→**13:00** 凱蘭特崑山北峰(**3,705** 公尺，休息)→**13:30** 出發回三六九山莊→**13:50** 鞍部岔路(往水管路)→**14:50** 溪源不銹鋼水塔→**16:20**→水管路岔路→**16:30** 三六九山莊休息→**17:00** 用餐(全程 **8.2** 公里，高度差約 **800** 公尺，登山共計約 **10** 個小時)。

（三）第三天(D3)：**06:00** 起床吃早餐→**07:00** 三六九山莊(7K 處，**3,100** 公尺)整裝出發→**08:00** 雪山東峰(5K 處，**3,201** 公尺)→**08:30** 出發→**11:00** 七卡山莊(2K 處，**2,463** 公尺)→**12:00** 登山口(0K 處，**2,100** 公尺)→**12:30** 整裝回家→**17:30** 苗中(全程 **7** 公里，高度差約 **1,000** 公尺，登山共計約 **5** 個小時)

四、參加對象及人數：苗栗地區大專院校、高中職及國中師生，**21** 人，得由主辦單位就學員的登山經驗、體能等面向選拔參加人員。（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，中型巴士 **21** 人座 **1** 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），因應緊急救難需求得視狀況，由隨行師長開一台車輛隨同。

六、營地與糧食計畫：

（一）營地：三六九山莊(7K 處，**3,100** 公尺)住宿 **2** 天。

（二）糧食計畫：本次活動統一開伙，公糧提供 D1 晚餐、D2 的早餐和晚餐以及 D3 早餐，所以要請參加的學員需自備 D1 早餐、中餐、D2 中餐、D3 中餐和行動糧(巧克力、餅乾等)。（如下表）

區分	D1	D2	D3
早餐	自備	V	V
中餐	自備	自備	自備
晚餐	V	V	V
備考	1. 上表「V」代表公糧提供 2. 請自行準備行動糧(巧克力、餅乾等)以及一日的緊急預備糧。		

(三) 水源：登山口、七卡山莊及三六九山莊可補充水源。

七、攜帶裝備：

(一) 個人裝備：防曬乳、太陽眼鏡、大、小背包(攻頂用)、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(如擦癆滅、普拿騰止痛藥、胃腸藥、暈車藥等)、哨子、餐具(碗筷)。

(二) 團體裝備：對講機3台、山野宣導布條、學校旗幟、緊急糧、醫藥箱。

八、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。

九、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) 此次行程因路途遙遠，雖然是很大眾化路線，但還是請大家多做行前訓練，此外第一天住宿三六九山莊海拔高度約 3100 公尺，有高山症的伙伴或者從未有高山經驗者請提早做好預防，出發前如有身體不舒服者也請你不要勉強參加。

(六) 部分山路徑不明顯，應團體行動，請勿脫隊。

(七) 高山風化效應明顯，土石鬆動，登山時要隨時提高警覺。

十、緊急災難處理：

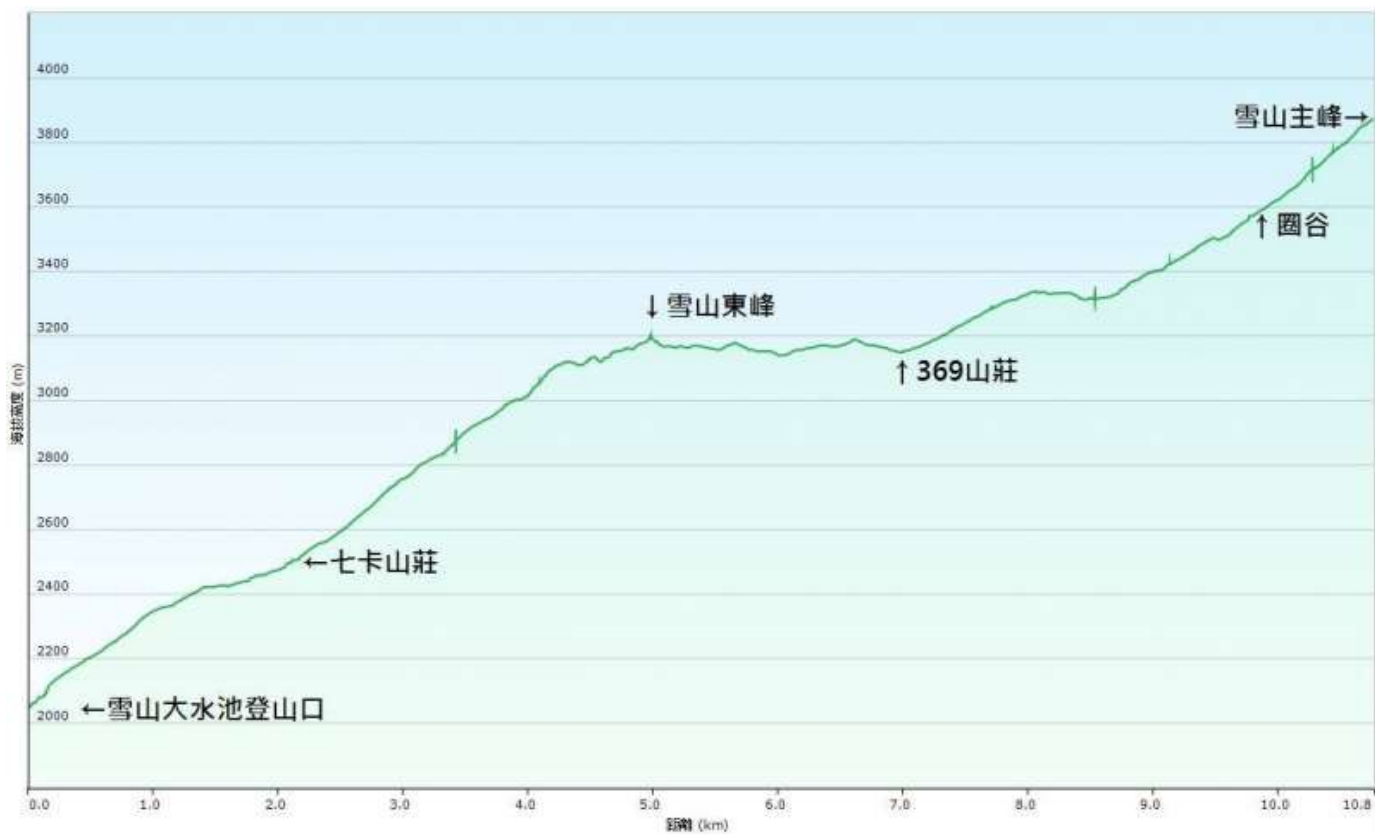
(一) 攜帶小型急救箱，處理一般性傷害。

(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，請勿下切溪谷找水源，並用任何方式求援(手機、哨子)。

(三) 登山途中身體如有不適立即反應，切勿逞強。有急難事故回報留守學校執勤教官，循序通報緊急連絡電話學校執勤教官(037)358761。

十一、預計費用估算(略)。

附件 2 雪東線海拔示意圖



國立苗栗高中山野教育-雪山登山-家長同意書暨報名表

一、日期：108 年 4 月 14、15、16 日（星期日、一、二；如山屋無法申請，則改期）

二、行程：

- (一) 第一天(D1)：06:00 苗栗集合出發→11:00 武陵農場生態講習→11:30 登山口(OK 處，2100 公尺)出發→12:40 七卡山莊(2K 處，2463 公尺)，吃簡易中餐→17:40 三六九山莊用餐休息(7K 處，3100 公尺)（全程 7 公里，高度差約 1000 公尺，登山共計約 6 個小時）
- (二) 第二天(D2)：06:00 吃早餐→07:00 三六九山莊(7K 處，3100 公尺)出發→07:30 黑森林(7.7K 處，3270 公尺)→09:30 雪山圈谷(9.8K 處，約 3580 公尺)→10:30 主峰(10.9K 處，3886 公尺，休息吃午餐)→12:00 出發→12:20 岔路口→12:30 北稜角(3880 公尺，休息)→12:50 出發→13:00 凱蘭特崑山北峰(3705 公尺，休息)→13:30 出發回三六九山莊→1350 鞍部岔路(往水管路)→1450 溪源不銹鋼水塔→16:20→水管路岔路→16:30 三六九山莊休息→17:00 用餐(全程 8.2 公里，高度差約 800 公尺，登山共計約 10 個小時)。
- (三) 第三天(D3)：06:00 起床吃早餐→07:00 三六九山莊(7K 處，3100 公尺)整裝出發→08:00 雪山東峰(5K 處，3201 公尺)→08:30 出發→11:00 七卡山莊(2K 處，2463 公尺)→12:00 登山口(OK 處，2100 公尺)→12:30 整裝回家→17:30 苗中(全程 7 公里，高度差約 1000 公尺，登山共計約 5 個小時)

三、交通方式：統一搭乘，中型巴士 21 人座 1 部。

四、個人應攜帶裝備：防曬乳、太陽眼鏡、大、小背包(攻頂用)、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、餐具(碗筷)。

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)、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)。
- (四) 次行程因路途遙遠，雖然是很大眾化路線，但還是請大家多做行前訓練，此外第一天住宿三六九山莊海拔高度約 3100 公尺，有高山症的伙伴或者從未有高山經驗者請提早做好預防，出發前如有身體不舒服者也請你不要勉強參加。
- (五) 部分山路徑不明顯，應團體行動，請勿脫隊、高山風化效應明顯，土石鬆動，登山時要隨時提高警覺。

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-雪山登山計畫，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 108 年 4 月 14、15、16 日參加國立苗栗高中舉辦之雪山登山活動，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 108 年 3 月 _____ 日