

114 學年度國立屏科實中-山野教育計畫

【勇闖山林，探索屏東山野之路-笠頂山】報名表及同意書

一、依據：依據教育部體育署114年7月17日臺教體署學(二)字第1140201572K號函辦理。

二、目的：

- (一) 透過山野體驗活動，培養野外探索、自然觀察與環境紀錄的基本能力。
- (二) 學習登山安全常識、緊急應變技巧。
- (三) 認識屏東在地山林資源，建立學生對在地自然環境的認同感與守護意識。
- (四) 增進學生體能、耐力與心理韌性，提升整體健康素養。

三、主辦單位：屏科實中學務處。

四、活動對象：

- (一) 對象：招集有意願之教師（含校長、主任、正式教師與代理教師）、中學部學生及行政同仁。
- (二) 預計招收人數：20人。

五、活動日期與地點：

- (一) 活動日期：114年11月15日(星期六)。若活動因故延期，則另公告之。
- (二) 活動地點：笠頂山。如因不可抗拒因素需更換地點，則另公告之。

六、活動費用：由114學年度山野教育推廣計畫支應（含旅遊平安保險、午餐）。

七、參與本活動行程成員需具備下列條件：

- (一) 身體狀況適合進行郊山健行活動。
- (二) 錄取後願意確實進行個人體能訓練並做好出發前準備。
- (三) 具備個人登山裝備(詳附件一)。

八、活動行程表

活動時間參考表			
時 間	活動內容	課程重點	地 點
07：40～ 07：50	學校集合出發	集合、點名、登山裝備確認	國立屏科實驗高級中等 學校
08：00	登山裝備確認、 出發	車上登山安全課程重點提醒	
08：00～ 08：50	交通時間	請參與人員準時至學校大門口集合	登山健行路線 (笠頂山)
08：50～ 09：00	笠頂山路線介紹	暖身、登山技巧解說，路線注意事項	
09：00～ 11：30	健行活動	沿途生態講解，中途展望點，陡坡 拉繩段	

11:30 ~ 12:30	笠頂山三角點 (午餐)	叉路空地介紹基礎繩結	
12:30 ~ 14:00	折返笠頂山登山口	拉筋收操	
14:00 ~ 15:00	車程：車上分享、 各自休息	車上反思分享、休息時間	
15:00	各自返家		
貼心叮嚀：實際活動行程需視當天氣候狀況、團員狀況、整體腳程、及車流量調整，本表僅供參考。			

九、注意事項：

- (一) 此步道屬中低難度之健行路線，約 5.2 公里，時程約 2-3 小時(詳附件二)，不含教學、解說、休息、和午餐時間，請評估體能狀況，再報名參加。
- (二) 相關活動皆從學校搭乘遊覽車統一出發，由學校老師及登山領隊帶隊參加。
- (三) 團員務必遵守無痕山林原則，**請自備塑膠袋**！
- (四) 背包重量儘量控制在 3 公斤以下(一日行程)，方能舒適攀登，享受山林之美。
- (五) 活動期間的照片和影片可能會刊登在社群媒體或網站上，參加的團員視同同意果果旅拍擁有免費使用權。

填妥後請撕下同意書後請於 10/17(五)前交回至體育組

【勇闖山林，探索屏東山野之路-笠頂山】學生報名表及同意書

姓名				身分證字號	
班級				座號	
性別	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女	血型		出生年月日
通訊地址	□□□				
住家電話	()		行動電話(本人)		
緊急連絡人資料	姓名			電話	
同意書	本人確認自身之身體狀況許可參與此活動				
	參加學生簽名：		導師簽名：		
	監護人或家長簽名：				
中華民國 年 月 日					

★相關個人資料僅限用於本次山野教育活動，作為保險資料使用。

【附件一】笠頂山活動個人裝備清單建議表

一、必要裝備（攸關安全，請務必確實備妥並攜帶。）

項目	主要功能與基本說明	打勾確認
中/小背包	須裝得下水壺/雨具/外套/行動糧等輕裝行進物。	
登山鞋/健行鞋	較防滑運動鞋/含鞋墊之雨鞋亦可。	
雨具	雨衣或兩截式雨衣(含雨褲)。	
防曬用品	山上紫外線強，注意防曬，避免曬傷，如：防曬乳及袖套等物品	
備用衣褲 1 套	身上衣服濕了得以更換；上衣、長褲、內衣褲、襪子。	
帽子	可遮陽或擋毛毛雨，寬緣帽子尤佳。	
水壺	耐熱塑膠或水袋為佳，行進水需有 1000-1500cc。	
拖鞋	回車上可更換成拖鞋。	
行動糧	行進間可補充能量的零食等食物。	
身分證件	健保卡、身分證等一般身分證明文件。	
手機	緊急事故通聯用、離線地圖使用。	

二、參考裝備（非關安全，可斟酌攜帶以增加安全與便利性。）

項目	主要功能與基本說明	打勾確認
筆記本、筆	寫筆記、做行程記錄。	
哨子	萬一走失時可吹哨求救（低音哨尤佳）。	
個人藥品	主辦單位準備基本外傷用藥，個人特殊藥品請自行攜帶(如：暈車藥)。	
登山杖	減少腳的肌肉跟膝蓋的負擔、保持行走間平衡。	

※攜帶裝備注意事項：

1. 切記避免攜帶多餘物品而造成自己的負擔。
2. 活動進行期間，請穿著運動衣褲（舒適、排汗材質），以及登山鞋、雨鞋或較防滑運動鞋。
3. 切勿穿著棉質、牛仔衣褲。

【附件二】笠頂山步道 | 基本資料與路線規劃

一、基本資料：

類別	內容
所在縣市	屏東縣瑪家鄉
步道類型	郊山步道 (小百岳#76)
步道型態	折返 (來回路線)
單程里程	2.6 公里 (來回約 5.2 公里)
所需時間	往返約 2 小時 30 分鐘
海拔範圍	105 ~ 659 公尺
高度落差	554 公尺
路面狀況	石階、泥土路
難易度	低 (親子友善)
所屬山脈	大武山西稜
最適季節	全年
是否需申請入山入園	否
基點資訊	笠頂山三等三角點 (659m · 編號 7109)

二、路線圖：

