

教育部 114 年度大專學生登山安全訓練實施計畫

壹、目的：

為提升大專學生山難預防與應變能力，俾在山野發生意外事件時，能以正確的自救與求救技能即時處理，將損害減至最低程度，特辦理本次登山安全訓練。

貳、訓練目標：

- 一、提升大專學生登山安全知能，培養山難預防與應變能力。
- 二、降低大專學生山難傷亡事件。

參、實施方式：

- 一、主辦單位：教育部。
- 二、承辦單位：教育部南投縣聯絡處。
- 協辦單位：國立南投高級中學。

國立仁愛高級農業職業學校

三、實施日期：

- (一)遠距視訊課程：114 年 7 月 1 至 2 日。
- (二)實體課程：114 年 7 月 4 至 8 日。

四、實施地點：

- (一)集合地點：國立仁愛高級農業職業學校
- (二)實體課程地點：南投縣仁愛鄉山區

五、報到方式：參加學員一律搭乘接駁車，接駁地點如下：

- (一)臺中高鐵站，一樓 6 號出口(7 月 4 日 10 時發車)。
- (二)國立仁愛高級農業職業學校(校內可供停車)。

六、訓練對象及學員人數：

(一)對象：

1. 各大專校院曾參與登山相關活動學生及經常至山區從事研究、調查之學生。
2. 經各縣市教育局處、聯路處推薦帶領學生從事山野活動教官、老師及學創人員或經大專校院推薦之登山相關社團指導老師。

(二)人數：

1. 遠距視訊課程：200 人(含實體課程人員)。

2. 實體課程：96 人(學生員額 90 人，教官、老師員額 6 人，如報名人數不足，員額可相互流用；參加人員均須具備基礎登山知識及登山經驗，且須自備行動糧、並由小隊共同準備炊具、爐具、過夜裝備等公裝)

七、訓練編組：

(一)學員編組：區分甲、乙組，視報名學員人數，由協辦方依學員能力妥適編組編隊。

1. 甲組：曾任或現任登山社幹部且具基礎登山知識或高山登山經驗者。
2. 乙組：入門者。

(二)工作人員：

1. 領隊：總領隊 1 人及兩組領隊各 1 人，合計 3 人。(總領隊及副總領隊不得兼任小隊教練)
2. 教練及高山專業嚮導：各隊 1 人及預備教練 1 人(預備教練需具 5 年以上登山經驗，協同醫護人員緊急護送重大傷患下山醫療事宜)，合計 9 人。
3. 行政工作人員(助教)：各隊 1 員，合計 8 人。
4. 救護人員：至少 2 位具有中級救護技術員以上資格及 3000 公尺以上登山經驗之緊急救護人員。
5. 攝影紀實人員 1 員。
6. 工作人員由協辦方統一派遣。

(三)督考鑑測人員 3 人，由承辦單位遴聘。

八、訓練內容：

(一)核心訓練課程與共同課目：將以行前準備，包含風險管理與登山技能以及遭遇意外事故時的緊急應變措施，包含但不限於後列課程戶外活動風險評估、無痕山林、氣象預報與高山氣象、裝備認識/選用/簡易保養、戶外炊事與食材準備、讀圖定位(地圖指北針與手機 APP 導航)、基礎繩結/繩索技能/困難地形確保通過、營地選擇與野外維生技能、戶外常見傷病與基礎急救、山域事故預防/分析/通報。

(二)甲、乙組其他訓練課程：由協辦方依學員登山能力與經驗，排定與登山安全及營隊管理有關課程。

(三)綜合測驗：由督考組配合課程訓練施測，以驗證施訓成效。

肆、訓練流程：

一、遠距視訊課程(課程網址於錄取後通知)

7月1日(三)通識課程		
時 間	研習課程與活動安排	備 註
08:40~09:00	線上簽到	
09:00~09:10	始業式、研習活動說明、師長致詞	
09:10~11:00	性平教育及環境倫理(無痕山林)須知	團隊、登山素養與倫理
11:00~14:00	山域事故預防/分析/通報 (不休息,各自午餐)	迷途失蹤、墜崖、失溫、 高山症、風雨防護等等
14:00~15:00	登山基本準備:裝備選用與糧食規劃	依行程選用並考量備用
15:00~18:00	氣象預報與高山氣象	行前氣象預報與行進間的 氣象變化
18:00~18:10	今日課程總結與明日課程說明	
7月2日(四)風險評估與行前準備		
時 間	研習課程與活動安排	備 註
08:40~09:00	線上簽到	課程網址於錄取後通知
09:00~10:00	登山計畫書與行程規劃設計	6W1MRE 思考面向
10:00~12:00	登山安全管理與風險評估方法	評估工具與方法
12:00~13:00	各自午餐與午休時間	<u>未錄取實體課程學員下線</u>
13:00~15:00	小隊行前(一):個人/團體裝備檢核	行前課程分工合作
15:00~17:30	小隊行前(二):登山糧食菜單規劃設計	行前課程分工合作
17:30~17:40	今日課程總結與實體課程說明	

二、實體課程

7月4日(一)團隊合作與行前檢查		
時 間	研習課程與活動安排	備 註

10：00～12：00	高鐵台中站→國立仁愛高農	10：00 發車
12：00～13：30	報到暨午餐	
13：30～14：30	實體課始業式、研習說明、師長致詞	
14：30～17：30	小隊團動課程、裝備與糧食檢整課程	各小隊
17：30～19：00	晚餐與休息時間	
19：00～21：00	讀圖定位(地圖指北針)	定位定向及地形判讀
21：00～22：00	刷牙洗臉與準備就寢	
7月5日(二)登山管理		
時 間	研習課程與活動安排	備 註
05：00～05：30	起床與盥洗	0530 收拾好睡袋睡墊
05：30～06：30	早餐與背包打包完畢、準備出發	0600 前背包打包完畢
06：30～08：30	交通與移動時間	0630 上車 0640 準時發車
08：30～09：00	登山前確認	裝備確認
09：00～19：00	手機導航、營地選擇與野外維生技能、戶外常見傷病與基礎急救	定位定向、地形判讀、山區生活技能及急救處置
19：00～21：30	夜間課程、小隊反思課程	反思分享
21：30～22：00	刷牙與準備就寢	
7月6日(三)登山安全基本技術		
時 間	研習課程與活動安排	備 註
05：00～05：30	起床與盥洗	0530 收拾好睡袋睡墊
05：30～07：30	早餐與晨間閱讀自然、今日課程討論	0730 敬山後出發
07：30～15：00	基礎繩結/繩索技能/困難地形確保通過 依甲、乙組分組進行。	0730 前往目標地點操課 1500 返回營地
15：00～17：00	個人緊急避難搭設與獨處訓練	個人避難帳搭設
17：00～19：00	小隊炊事與晚餐	
19：00～21：00	夜間觀察課程、小隊反思課程	反思分享

21：00～21：30	刷牙後帶往夜間獨處過夜個人避難帳	夜間獨處課程
21：30～24：00	夜間巡查時間	夜間安全守護
7月7日（四）風險應變與緊急處置		
時 間	研習課程與活動安排	備 註
05：00～05：30	起床與盥洗	0530 收拾好睡袋睡墊
05：30～07：30	早餐與晨間閱讀自然、今日課程討論	0730 敬山後出發
07：30～15：00	乙組：行程控管、登山生態與倫理 甲組：自救、緊急應變與求救通報	0730 前往目標地點操課 1500 返回營地
15：00～17：00	小隊個別技能演練加強課程	個人技能精熟演練
17：00～19：00	小隊炊事與晚餐	
19：00～21：30	夜間課程、小隊反思課程	反思分享
21：30～22：30	刷牙與準備就寢	靜心時光
22：30～24：00	夜間巡查時間	夜間安全守護
7月8日（五）課程檢測與反思慶賀		
時 間	研習課程與活動安排	備 註
05：00～05：30	起床與盥洗	0530 收拾好睡袋睡墊
05：30～07：30	早餐與營地復原課程（LNT）	
07：30～：30	下山行進管理、移動與交通時間	抵返仁愛高農
10：30～12：30	成果檢測	登山記錄整理、成果檢測
12：30～13：30	午餐暨休息	
13：30～14：30	結訓暨綜合座談	各小隊
14：30～18：30	反思回饋、裝備檢整、歸還團體裝備	
1830	賦歸：仁愛高農→高鐵臺中站	

伍、一般規定：

一、報名方式：

(一)大專學生：

具意願學生請填寫個人資料提供同意書(如附件 2)及報名表(如附件 3)，並送至學校軍訓室或課外活動組(用印單位)用印或核章，紙本掃描寄送承辦人信箱 (S0901023@gmail.com)，並至教育部校安中心網站 <http://csrc.edu.tw/> - 「表報作業區」登山活動系統填報報名資料(填報資料如附件 1)。

(二)老師、教官、學創人員：

具意願人員由各大專院校軍訓室(或課外活動組)、直轄市及縣市聯絡處(推薦單位)辦理推薦，各單位至多推薦 2 名，填具推薦表(附件 4)經單位主管用印後，併薦報人員個人資料提供同意書(如附件 2)紙本掃描寄承辦人信箱 (S0901023@gmail.com) 憑辦，並至教育部校安中心網站 <http://csrc.edu.tw/> - 「表報作業區」登山活動系統填報報名資料(填報資料如附件 1)。

(三)報名時間自即日起至 5 月 16 日下午 17 時止，相關報名相關資料及線上表單填報請於報名時間內完成。

(四)僅參加遠距視訊課程人員無需報名。

(五)報名人員由教育部南投縣聯絡處遴聘相關專家學者召開審查會議，依學員基本資料、自我檢核表、報名人數、學校社團規模、訓後傳承等因素，核定實體課程及遠距視訊課程學員，並將審查結果於 6 月 13 日前公布於校安中心網站。

二、課程區分：

(一)遠距視訊課程對象：本部於校安中心網站公告錄取之實體課程學員及各大專院校對於登山活動具有興趣之學生、教職人員；實體課程學員視訊連結網址於公告錄取後寄送至錄取學員電子信箱，其餘參加視訊課程人員連結網址另行公告校安中心網站，請於課程開始前 10 分鐘完成登入報到。

(二)實體課程對象：本部於校安中心網站公告之錄取實體課程學員名單，除依指定地點報到參加 5 天 4 夜實體課程外，須完成 2 天遠距視訊課程，如未完成則取消錄取資格，並由已完成課程之備取人員遞補。

三、訓練人員之裝備及攜帶物品，請依附件 5 所列項目，妥為準備，並於出發前由協辦方之教練團隊逐項檢查。

四、訓練場地及活動設計應注意安全性及緊急應變規劃，活動期間由協辦方統一辦理投保公共意外責任險、登山險或相關傷害保險。(保險起迄時間：施訓報到當日零時起至結訓當日 24 時止)。

五、研習全程必須自行背負裝備及行動糧，請參加人員依需要自行加強體能訓練。

六、請各校(初審單位)惠予參加學員公(差)假。對於本部核定後未參訓且未報備學員，將管制下梯次該校(單位)員額，以避免訓額浪費。

陸、應變措施：

一、報到日前 3 日，中央氣象局發佈颱風警報或獲知研習地點、步道崩塌(以下簡稱天然災害)，則由校安中心網站公告研習活動延期訊息；報到後始獲知天然災害，活動改於適當地點實施，俟天然災害解除後，再依交通狀況調整課程及研習活動地點。

二、報到當日，中央氣象局發佈天然災害，報到日順延 1 日，研習活動結束時間亦延後 1 日，若報到日順延 2 日以上，則研習活動縮減 1 日。

三、研習活動天候或環境狀況惡劣時，撤至訓練指揮所授課，由督考組討論轉進或變更課程。

四、如臨時因故無法報到，請學員主動聯繫承辦單位(049-2230885)，完成請假手續。

五、遇其他天然災害或事故時，經校安中心公告停止研習活動。

柒、經費：本次經費由本部相關經費支應。

捌、本計畫如有未盡事宜將另補充，並公告於本部校安中心網站網頁。

玖、聯絡人：

教育部：龔紀綸教官，電話：02-7736-7934

教育部南投縣聯絡處：林敬棋教官，電話：049-2230885。

附件 1：

教育部 114 年度大專學生登山安全訓練報名表

基本資料及自我檢核表

姓名		血型		性別	
身分證字號		出生年月日 (民國)			
E-mail		葷素			
LINE 帳號					
通訊住址		行動電話			
系科別		年級			
緊急聯絡人		關係		緊急聯絡人 電 話	
學校		系級		所屬社團	
1. 是否有心臟病： ☐ 是 ☐ 否			2. 是否有高血壓： ☐ 是 ☐ 否		
3. 是否有退化關節炎： ☐ 是 ☐ 否			4. 是否曾踝或膝關節手術： ☐ 是 ☐ 否		
5. 是否有氣喘病史： ☐ 是 ☐ 否			6. 是否有貧血病史： ☐ 是 ☐ 否		
7. 是否於某項療程服用藥物中或有其他藥物過敏狀況： ☐ 是 ☐ 否			說明： 藥物名稱：		
8. 其他病史或特殊體質： ☐ 是 ☐ 否			說明：		
9. 是否曾罹高山症： ☐ 是 ☐ 否			地點： 狀況：		
10. 是否曾罹野外便秘症： ☐ 是 ☐ 否			最長天數：		

※依個人資料保護法，本人授權個資同意主辦單位使用。

狀 況	是	否	備 考
11. 我對登山戶外活動非常有興趣，但是完全新手。			
12. 我心裡已經準備好這一次的學習之旅，是野外的，無法洗澡的，可能會很狼狽，全程要背自己的裝備行李。			
13. 我知道這一次活動要跟很多來自不同學校的山野同好朋友一起組隊，一起學習。			
14. 我知道這次活動以學習山野技能為主，認識新朋友培養團隊精神為主，個人登頂其次。			
15. 我知道這一次訓練需要為自己準備 58L 以上登山背包、兩截式雨衣褲、頭燈、保暖衣物等個人登山裝備。			
16. 我曾經參加過三天以上的高山登山活動。			次數：____次 去哪裡： 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
17. 令我最難忘的野外活動			
18. 最想學習的登山安全技能			
19. 社團登山活動中我曾經擔任的職位(可複選)	☐ 領隊 ☐ 副領隊 ☐ 嚮導 ☐ 器材長 ☐ 技術長 ☐ 留守人 ☐ 隊員		
20. 登山社現有社員人數(經常參加活動者)	☐ 10 人以下 ☐ 11 至 20 人 ☐ 21 至 30 人 ☐ 31 至 40 人 ☐ 41 至 50 人 ☐ 51 人以上		
以下題目為基礎登山能力自我評分表			
21. 地圖、指北針、GPS 導航綜合能力。	☐ 0 完全不會 ☐ 1 略懂 ☐ 2 尚可 ☐ 3 熟練 ☐ 4 實地操作運用自如		
22. 登山背包認識與操作	☐ 0 完全不會 ☐ 1 略懂 ☐ 2 尚可 ☐ 3 熟練 ☐ 4 實地操作運用自如		
23. 登山服裝認識與穿著	☐ 0 完全不會 ☐ 1 略懂 ☐ 2 尚可 ☐ 3 熟練 ☐ 4 實地操作運用自如		
24. 帳篷搭設能力	☐ 0 完全不會 ☐ 1 略懂 ☐ 2 尚可 ☐ 3 熟練 ☐ 4 實地操作運用自如		

25. 個人登山糧食準備與炊事	☐ 0 完全不會 ☐ 1 略懂 ☐ 2 尚可 ☐ 3 熟練 ☐ 4 實地操作運用自如
26. 團體登山糧食準備與炊事	☐ 0 完全不會 ☐ 1 略懂 ☐ 2 尚可 ☐ 3 熟練 ☐ 4 實地操作運用自如
27. 登山爐具操作與使用	☐ 0 完全不會 ☐ 1 略懂 ☐ 2 尚可 ☐ 3 熟練 ☐ 4 實地操作運用自如
28. 垂降與繩索器材架設	☐ 0 完全不會 ☐ 1 略懂 ☐ 2 尚可 ☐ 3 熟練 ☐ 4 實地操作運用自如
29. 登山計劃書擬定	☐ 0 完全不會 ☐ 1 略懂 ☐ 2 尚可 ☐ 3 熟練 ☐ 4 實地操作運用自如
30. 登山隊伍帶領技巧	☐ 0 完全不會 ☐ 1 略懂 ☐ 2 尚可 ☐ 3 熟練 ☐ 4 實地操作運用自如
31. 野外急救能力	☐ 0 完全不會 ☐ 1 略懂 ☐ 2 尚可 ☐ 3 熟練 ☐ 4 實地操作運用自如
32. 自評總分	_____分
33. 體能狀況	3 公里跑步_____分鐘。 1 0 公里跑步_____分鐘； ☐ 未測驗。 2 1 公里跑步_____分鐘； ☐ 未測驗。
34. 考量自己的登山經驗及能力後，希望參加那一組（實際分組以審核後為主）	☐ 甲組(登山安全技能精進) ☐ 乙組(登山安全基礎能力建立)
35. 前往報到地點方式	☐ 自行前往 ☐ 搭乘高鐵台中站接駁車

※依個人資料保護法，本人授權個資同意主辦單位使用。

附記：

本表僅供參考，報名人員請於於即日起至 114 年 5 月 16 日（星期五）下午 5 時前，至教育部校安中心網站 <http://csrc.edu.tw/>-「表報作業區」登山活動系統填報。

附件 2：

教育部蒐集、處理及利用個人資料提供同意書

本同意書說明教育部（以下簡稱本部）將如何處理本同意書所蒐集到的個人資料。

一、個人資料之蒐集目的

- (一)本部執行教育部 114 年大專生登山安全訓練蒐集您的個人資料。
- (二)本同意書所蒐集您的個人資料類別，包括姓名、血型、性別、身分證字號、出生年月日、電子郵件信箱、LINE 帳號、學校、社團、通訊地址、行動電話、科系別、年級、緊急聯絡人姓名、緊急聯絡人電話及檢核表內相關資料等。
- (三)本部利用您的個人資料之地區為臺灣地區，使用期間為即日起 5 年內，利用之方式為書面、電子、網際網路或其它適當方式。

二、個人資料之使用方式

- (一)本同意書遵循「個人資料保護法」與相關法令規範並依據本部【隱私權政策聲明】蒐集、處理及利用您的個人資料。
- (二)請務必提供完整正確的個人資料，若個人資料不完整或有錯誤，將可能影響您相關的權益。
- (三)您可就本部向您蒐集之個人資料，進行查詢或閱覽、製給複製本、要求補充或更正。
- (四)您可要求本部停止蒐集、處理或利用您的個人資料，或是要求刪除您的個人資料，但因本部執行職務或業務所必須時，不在此限。
- (五)若您行使上述權利，而影響權益時，本部將不負相關賠償責任。如您對上述事項有疑義時，請參考本部【隱私權政策聲明】之個人資料保護聯絡窗口聯絡方式與本部聯繫。
- (六)當您的個人資料使用目的與原先蒐集的目的不同時，本部會在使用前先徵求您的書面同意，您可以不同意，但可能影響您的權益。

三、個人資料之保護

您的個人資料受個人資料保護法及本部【隱私權政策聲明】之保護及規範。倘若發生違反「個人資料保護法」規定或因天災、事變或其他不可抗力之因素，導致您的個人資料被竊取、洩漏、竄改、毀損、滅失者，本部將於查明後，依個人資料保護法施行細則第 22 條辦理以適當方式通知您。

四、同意書之效力

- (一)當您勾選同意並簽署本同意書時，即表示您已閱讀、瞭解並同意本同意書之所有內容。若您未滿二十歲，應讓您的法定代理人閱讀、瞭解並同意本同意書，但若您已接受本服務，視為您已取得法定代理人之同意。
- (二)本部保留增修本同意書內容之權利，並於增修後公告於本部網站，不另作個別通知。如果您不同意增修的內容，請於公告後 30 日內與本部個人資料保護聯絡窗口聯繫。屆時若無聯繫將視為您已同意並接受本同意書之增修內容。
- (三)您因簽署本同意書所獲得的任何建議或資訊，無論是書面或口頭形式，除非本同意書條款有明確規定，均不構成本同意書條款以外之任何保證。

五、準據法與管轄法院

本同意書之解釋與適用，以及本同意書有關之爭議，均應依照中華民國法律予以處理，並以臺灣臺北地方法院為第一審管轄法院。

☐我瞭解並同意上述內容

當事人：_____ (簽章) 年 月 日

附件 3：

教育部 114 年度大專學生登山安全訓練報名表

學校	科系	年級	姓名	連絡電話 (手機電話)

軍訓室(課外活動組)用印：

聯絡人(電話)：

備註：

- 一、本表經學校軍訓室(課外活動組)用印或核章後併同報名人員個人資料提供同意書，於 5 月 16 日前將紙本掃描檔寄南投聯絡處林敬棋教官信箱(S0901023@gmail.com)憑辦。
- 二、報名學生於 5 月 16 日前至教育部校安中心網站<http://csrc.edu.tw/>—「表報作業區」登山活動系統填報報名資料。
- 三、對於教育部核定、未參訓且未報備學員，將管制下梯次該校(單位)員額，以避免訓額浪費，因故不克參加請電話通知教育部南投聯絡處林敬棋教官(049-2230885)。
- 四、用印單位請協助確認報名人員為學校學生，並提供聯絡人及電話，以利後續聯繫。

附件 4：

教育部 114 年度大專學生登山安全訓練參訓學員推薦表

推薦單位 全銜		單位 聯絡人		聯絡電話		
薦 報 人 員	單位	職稱	姓名	電話	薦報緣由 (請簡述)	優先 順序
	○○大學	教官	林○○	0912-345678	擔任學校登山社 指導老師	範例

推薦單位主管用印：

備註：

- 一、本表經推薦單位主管用印後，併同報名人員個人資料提供同意書於 5 月 16 日前將紙本掃描檔寄南投聯絡處林敬棋教官信箱(S0901023@gmail.com)憑辦。
- 二、薦報人於 5 月 16 日前至教育部校安中心網站<http://csrc.edu.tw/>—「表報作業區」登山活動系統填報。
- 三、對於教育部核定、未參訓且未報備學員，將管制下梯次該校（單位）員額，以避免訓額浪費，因故不克參加請電話通知教育部南投聯絡處林敬棋教官(049-2230885)。

附件 5：

教育部 114 年度大專學生登山安全訓練裝備表

一、個人穿著：

序號	名稱	推薦材質	數量	屬性	備註
1	排汗長袖內衣	聚酯纖維	2	核	內層：排汗功能；第二件備用。
2	排汗內褲	聚酯纖維	2	核	內層：排汗功能；第二件備用。
3	排汗運動胸罩	彈性纖維	2	必	女性必備
4	排汗長褲	聚酯纖維	1	選	雨天或寒冷時備用。
5	保暖衣物襯衫	聚酯纖維	1	核	中層：保暖功能。
6	登山長褲	尼龍/混紡	1	核	中層：保暖功能。
7	防風防水雨衣	Gore-Tex	1	核	外層：防風雨；可用機車雨衣替代。
8	防風防水雨褲	Gore-Tex	1	核	外層：防風雨；可用機車雨衣替代。
9	風衣	化纖	1	選	替代雨衣作為防風夾克。
10	遮陽帽	Gore-Tex	1	必	一般鴨舌帽。
11	保暖帽	毛線或化纖	1	必	可準備 2 頂，一頂遮陽，一頂保暖。
12	頭巾	彈性纖維	1	選	亦可為童子軍領巾/可作為帽子替代。
13	保暖手套	毛線或化纖	1	必	高山易手腳冰冷得加強保暖
14	防水手套	Gore-Tex	1	選	雨中工作方需
15	排汗襪	彈性的化纖	1	必	亦可用短絲襪替代
16	保暖襪	毛或聚酯	2	選	第二雙為睡覺或雨天或寒冷時備用
17	登山鞋/雨鞋	Gore-Tex	1	核	習慣穿雨鞋的亦可用雨鞋替代
18	防風防水綁腿	Gore-Tex	1	選	穿登山鞋者建議需有綁腿

二、個人裝備：

序號	名稱	推薦材質	數量	屬性	具備並妥善堪用者請打 [√]
1	大背包	耐磨化纖	1	核	有 ☐ 無 ☐
2	睡袋	羽毛製	1	核	有 ☐ 無 ☐
3	睡墊	泡棉/錫箔	1	必	有 ☐ 無 ☐
4	登頂小背包	耐磨化纖	1	必	有 ☐ 無 ☐
5	餐具	輕巧材質	1	必	有 ☐ 無 ☐
6	頭燈	LED	1	必	有 ☐ 無 ☐
7	指北針		1	必	有 ☐ 無 ☐
8	地圖	等高線圖	1	必	有 ☐ 無 ☐
9	登山杖	輕固金屬	2	必	有 ☐ 無 ☐
10	大塑膠袋	黑厚垃圾袋	1	必	有 ☐ 無 ☐
11	多功能刀	瑞士刀	1	必	有 ☐ 無 ☐
12	行動糧 3 天份	高熱量食品		必	有 ☐ 無 ☐
13	水壺	耐熱塑材	1	必	有 ☐ 無 ☐
14	水袋或寶特瓶		1	必	有 ☐ 無 ☐
15	證件相關			必	有 ☐ 無 ☐
16	保溫瓶	合成金屬	1	選	有 ☐ 無 ☐
17	防曬油		1	選	有 ☐ 無 ☐
18	護脣膏		1	選	有 ☐ 無 ☐
19	寬口空瓶	保特瓶	1	選	有 ☐ 無 ☐
20	露宿袋	Gore-Tex	1	選	有 ☐ 無 ☐
21	帳篷或天幕	含營釘營繩		隊	
22	地布			隊	
23	鍋具	4-6 人套鍋		隊	
24	擋風板	鋁箔片		隊	
25	山刀	銅門刀		隊	
26	瓦斯爐頭	EPI 系統		公	
27	瓦斯罐	高山用		公	
其他：身分證、健保卡、行動電話及個人藥品等、紙筆、不使用化學清潔用品					

1. 「個人裝備」屬性分為核心、必要、參考三類：

- A. 核心裝備（核）：為保命和安全所需、必要中的必要，不可或缺的裝備。
- B. 必要裝備（必）：為與安全所需之必要裝備，缺少恐引發不必要的危險。
- C. 參考裝備（選）：為舒適需求之選用裝備，可以有其他替代性，非必須。

2. 「公共裝備」：為小隊共同使用之裝備：

- D. 小隊準備（隊）：由小隊內部自行協調後合力準備之。
- E. 公家準備（公）：由承辦單位提供，用畢後統一歸還。