

臺中市立中港高中 108 學年度第 1 學期
教育部高中優質化子計畫 B-2-2「與山對話多元社群發展」計畫
第 5 次執行工作坊研習暨活動成果

執行單位	臺中市立中港高中
活動/研習名稱	登山安全的要素
活動/研習日期	108 年 11 月 28 日 時間 12:00 至 14:00
活動/研習地點	圖書館一樓(討論室)
活動/研習講師	張元植講師
參與對象	與山對話社群老師
參與人數	實際參與人數：15 人
實施成果	<p>活動及研習紀錄：</p> <p>一、A 級或甲級：行程為一天 15 公里以下，是一般腳程能力的人所能參與的活動，例如登山社團經常舉辦的一些郊山活動或健行活動。</p> <p>二、B 級或乙級：行程為一天 15 公里以上，是腳力較佳者所參與的活動，例如一般登山社團偶爾舉辦之連走數座郊山或越嶺的登山活動。</p> <p>三、C 級或丙級：活動時間為 2 天以上，活動行程為 30 公里以上，參加者必須能走遠程且腳力較好者，通常是連續假日時登山社團所舉辦之 2-3 天的高山登山活動。</p> <p>四、【郊山】： 高度在 1500 公尺以下，離市區較近，可以在一天之內往返者，一般稱為郊山，例如台北的觀音山，新竹的五指山等均屬於郊山。</p> <p>五、【中級山】： 高度在 1500-3000 公尺，介於郊山及高山之間的山區，一般稱為中級山。中級山區的林相較複雜，路況較不明確，因此是除了雪季高山及長程高山縱走之外較難攀登的山區，通常需要 2~3 天以上。例如新竹的加里山。</p> <p>六、【高山】： 3000 公尺以上之山區，稱為高山。台灣高山有 200 多座，一般比較熱門的山區，由於攀登者多，因此步道明顯，相反的，冷門山區的路況就不是那麼明確。山區的氣候變化很大，冬季會飄雪，攀登困難。依照規定，每 10 人需有 1 位高山嚮導。台灣列為高山者有玉山、雪山。</p>

辦理活動照片



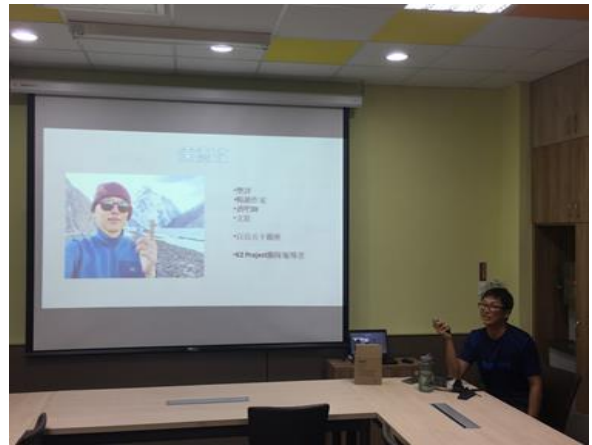
張元植講師講座的說明



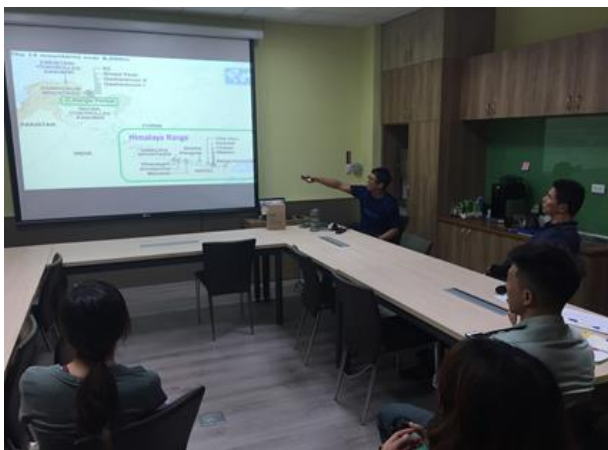
登山安全教育從學校開始



登山前一定要知道的事



登山安全教育的培訓



了解這座山的地形很重要



社群老師專心聆聽