

# 安溪國中山野教育行程規劃

...

# 登山實作課程

活動時間:7/4-7/7

領隊:王皓瑜(普)

老師:4 人

隊員:14 人

留守人:張凱瑋

# Day 1

1030 池上車站集合出發

1130 登山口整裝

1145 起登

1330 戒茂斯山叉路口，無裝往返戒茂斯山(海拔 2501 公尺)

1430 續行至溪底營地

1530 溪底營地——海拔爬升 600 公尺，下降 250 公尺，行進約 4 公里

# Day 2

0400 早餐

0600 整裝出發

0900 排球場營地

1100 足球場營地

1430 嘉明湖妹池(海拔 3130 公尺)

—海拔爬升 1000 公尺, 行進約 6 公里

# Day 3

0230 早餐

0400 整裝出發

0600 嘉明湖

0730 續行

0800 登頂三叉山(海拔 3496 公尺)

1130 嘉明湖山屋小休

1400 向陽山叉路口, 無裝往返向陽山(海拔 3603 公尺)

1600 向陽山屋

——海拔爬升 400 公尺, 下降約 1100 公尺, 行進約 12 公里

# Day 4

0430 早餐

0600 整裝下山

0900 向陽遊樂園區登山口, 乘車下山

1300 池上車站解散

—海拔下降約 400 公尺, 行進 4.5 公里

備註: 下山後會先至民宿盥洗再前往火車站解散

# 衣著系統建議

內層：排汗衣、快乾褲、排汗內衣褲、登山襪，內層穿一備一

薄中層：刷毛外套

厚中層：羽絨／化纖外套

外層：雨衣、雨褲

配件：遮陽帽、保暖帽、3M工作手套、太陽眼鏡

# 裝備清單建議

背負系統:大背包、小背包 15-20L(建議 300g 以內, 選配)

睡眠系統:睡袋 0 度以下、睡墊

行進系統:登山鞋、登山杖

照明系統:頭燈、備用電源

飲水系統:耐熱水壺、寶特瓶, 建議總容量 1.5 – 2L

個人餐具、藥品、防曬、盥洗用品(禁用化學洗劑)、衛生紙、濕式衛生紙等等

四天份個人行進糧食、三天份中餐

耳塞、太陽眼鏡、防曬乳、護唇膏、一個空 1-1.5L寶特瓶

備註:建議個人裝備、糧食、1.5L 的水, 總重量控制在 9kg 以內

## 補充資料：

登山穿搭方式：<https://youtu.be/XkKccVqe5bI?si=n0PKIsQq0QAuxrGO>

上山上廁所、女性清潔問題：[https://youtu.be/08xC8ZJLC\\_8](https://youtu.be/08xC8ZJLC_8)

體能訓練建議：<https://youtu.be/ck0XaLjEjHE>

登山杖使用方式：<https://secretbaseoutdoor.com/lib02/>

手機離線地圖使用：<https://www.youtube.com/watch?v=mo4UQa-9Cz0>

背包打包：<https://www.youtube.com/watch?v=g0uNlU1M0ro&t>

秘密基地官網：<https://secretbaseoutdoor.com/>

鞋子掉底：<https://www.instagram.com/tv/CcxD0i3Dc2n/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>