



# 新竹市新科國中 112 年度戶外教育「COOL 七星山一日登山課程」

一、主旨：培養基主登山健行概念與實務技能並培養對山林環境保育的正確觀念。

二、主辦單位：新竹市東區新科國中學務處

承辦單位：新科國中童軍團

三、活動時間：中華民國 113 年 3 月 9 日(星期六)

四、活動地點：台北市七星山

五、活動內容：各項登山技巧、LNT 無痕山林

六、參加對象：1. 新科國中參加國八 COOL 重裝登山課程之學員 19 位、教師 6 位  
2. 重裝登山課程的家長。  
3. 鄰近國小學童 3-6 年級、及學童家長。

\*重裝登山學員家長及國小學童、家長請於 2/26 前填寫線上報名表單，報名成功將會於 3/1 公告並發信通知

報名網址：<https://forms.gle/Vo6KmQRrJ4rmGkpf6>

七、活動費用：國小學童、家長每人酌收 300 元車資，(校內學員不收費)，其餘費用由戶外教育補助。

- 戶名：新竹市立新科國民中學學生家長會
- 台新銀行 812，關東橋分行 1008
- 匯款帳號 2100-01-0021-1984

\*匯款後請至報名網址處填報匯款資料及報名資料。

八、活動流程：

地點	時間	項目內容
新科國中	08:00-10:00	8:00 集合:雨衣、水、糧食裝備抽檢；雨衣、登山杖發放 8:15 發車搭車前往
遊客中心	10:00-10:30	大合照、敬山儀式 團隊建立、登山杖拿法、鞋帶穿著
苗圃登山口 七星山	10:30-11:00	登山技巧：休息步、喝水時機、呼吸調節、行動糧食用原則、分享食物方法、行進會車安全、休息時保暖衣物
		各隊 LOD 工作說明
	11:00-12:30	淨山活動開始、山林觀察活動
山頂點	12:30-13:00	緊急危難：大黑塑膠袋使用、保暖、迷路處理
下山	13:00-14:30	LNT 無痕山林、反思活動
		14:30 至搭車處集合
歸赴	14:30-16:00	搭車返回新科國中
新科國中	16:00-17:00	反思回饋單、意見評估表、垃圾分析與分類、分享

\*學生本身有學生保險，如需另外加保旅遊平安險請自理。

## 行前通知

- 集合時間與地點：113 年 3 月 9 日(星期六) 上午 08:00 新科國中圓樓
- 服 裝：(cool 課程)排汗衣 + 保暖層(羽絨、刷毛) + 風雨衣(兩截式)
- 攜帶物品說明：行動糧食(例：巧克力、餅乾。使用夾鏈袋裝)、  
午餐(飯糰、麵包等不易壞又方便可以填飽肚子之食物為佳)、  
山上有販賣部，可攜帶 100-300 元零用錢。  
其他攜帶物品詳見裝備清單
- 解散時間：預估 17:00 於新科國中解散，如有其他狀況，將另行通知。

**\*重裝登山課程學員需負重 12 公斤(配備:大背包、睡袋 2、自備水瓶 5)**

## 個人裝備

Personal Equipment List

◎為選擇性，可依個人需求攜帶

日期(Date)：			地點(Location)：七星山登山步道		
<b>基本個人必備登山裝備</b>					
<b>Personal Hiking Equipment (Required)</b>					
勾選	項 目	備註	勾選	項 目	備註
<input type="checkbox"/>	健行背包 20 公升		<input type="checkbox"/>	水壺 1~2 公升、保溫杯	
<input type="checkbox"/>	運動褲(排汗材質佳)		<input type="checkbox"/>	午餐、零食、行動糧食	
<input type="checkbox"/>	上衣(排汗材質佳)		<input type="checkbox"/>	個人藥物、衛生紙等	◎
<input type="checkbox"/>	襪子(排汗襪佳)	多備一雙	<input type="checkbox"/>	身分證 / 健保卡	
<input type="checkbox"/>	健行鞋/ 跑鞋/ 運動鞋	硬底佳	<input type="checkbox"/>	筆記本、筆	
<input type="checkbox"/>	禦寒衣物(刷毛、羽絨)	停留休息可穿	<input type="checkbox"/>	背包防水層(小垃圾袋)、防水套	塑膠袋亦可
<input type="checkbox"/>	遮陽帽		<input type="checkbox"/>	小塑膠袋、夾鏈袋	裝垃圾
<input type="checkbox"/>	頭巾或保暖帽、保暖手套		<input type="checkbox"/>	登山杖	
<input type="checkbox"/>	兩截式風雨衣		<input type="checkbox"/>	頭燈、電池	
<input type="checkbox"/>	大型黑色塑膠袋(失溫處理)	身體蹲姿可容納的大小	<input type="checkbox"/>	防曬用品、太陽眼鏡、護脣膏	◎

● 相關裝備說明：

- A. 請用**雙肩背包**裝入所有必備的個人裝備。
- B. 因山區氣候多變，所有參與者須具備兩截式雨衣，切勿穿著連身式的雨衣。雨衣材質則由參與者自行決定，如：專業的 Gore-Tex 防風、防水與透氣的雨衣或一般兩截式機車雨衣皆可。
- C. 每人皆須準備簡易行動糧，為個人在行進期間補充熱量所食用。依據個人喜好，可自行攜帶。也請務必準備個人的簡易午餐。



在都市中，人常常覺得自己很偉大

唯有走進大自然中...

漸漸褪去文明的包袱，才知道人只是自然的一部分

讓我們一起愛護山林環境，小小的改變可以讓人類與自然更和諧



## 無痕七不驟 愛山齊步走

**I. 不莽撞**  
沒有充分準備的登山行為，會造成山林環境及自身安全的危害



**II. 不亂走**  
踐踏會影響植物生長，也會造成土壤的沖蝕



任何人類的垃圾，都會造成環境的負擔，請把它們全部帶下山

**III. 不要丟**

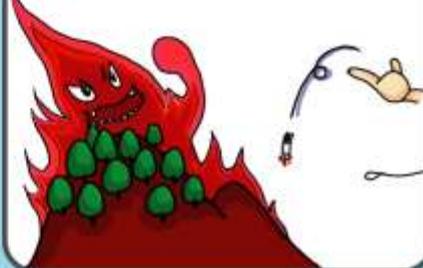


以明顯的代標，以地圖及定位系統輔助治理等下記號

**IV. 不破壞**



**V. 不引火**  
用火的高昂往往會危及可變和濕的山林環境



**VI. 不驚擾**  
請在遠處觀察，不要驚擾或騷擾野生動物



**VII. 不喧嘩**  
避免大聲交談或製造噪音，尊重他人享受自然的權利



# 無痕山林七大準則

行政院農業委員會林務局印製  
<http://int.forest.gov.tw>



**I. 做好事前的準備與規劃**  
Plan ahead and prepare

- 不魯莽行動，事先瞭解欲前往地點的相關規定及需注意事項，包括環境特性、天氣、潛在危險的準備（全國步道網網址<http://trail.forest.gov.tw>）
- 適切地規劃行程，避開熱門的旅遊時段，並以4-6人的小隊伍參訪旅遊地
- 出發前重新分裝食物，以減少廢棄物

**II. 在可承受的地點行走宿營**  
Travel and camp on durable surfaces

- 使用既有或已存在的路徑及地點，不要再新闢步道或營地
- 以一縱隊行走於步道中間，即使步道積水或泥濘，亦不要偏離步道
- 儘量縮小營地範圍，並在沒有植被的堅硬地表區域活動

**III. 適當的處理垃圾**  
Dispose of waste properly

- 攜出所有帶進山林的東西
- 宿營時確實包裝好食物及垃圾，以避免野生動物取食
- 離去時檢查營地或休息的地方，不要遺留垃圾或食物



**IV. 保持環境原有的風貌**  
Leave what you find

- 留下沿途的岩石及一草一木，以觀察取代觸碰
- 避免引進或攜入非原生物種至自然環境
- 使用地圖及指北針，取代疊石、綁旗幟及其他人為記號



**V. 減低用火對環境的衝擊**  
Minimize use and impact from fires

- 事先確認並尊重旅遊地點的用火規定，儘可能降低用火對環境的衝擊
- 生火可能造成荒野地區的長久衝擊，請以輕便的爐具進行炊煮

**VI. 尊重野生動物**  
Respect wildlife

- 只在遠處觀察野生動物，不要追趕或碰觸牠們
- 不餵食野生動物，因為餵食會危害到牠們的健康，並改變其原有的生物行為
- 隨時做好寵物的牽控，如不能做到，就將他們留在家中

**VII. 考量其他的使用者**  
Be considerate of other visitors

- 尊重其他遊客的體驗品質，避免大聲交談或發出噪音（尤其在夜晚）
- 友善的問候、禮讓上坡者先行通過、保持安靜等都是良好的環境禮儀

