

自我要求確認表

活動名稱：教育部體育署 113 年度山野教育親山型高山體驗活動 第二梯

活動日期：113 年 10 月 19 日

活動地點：石門山、合歡東峰

完成請打勾	項目
	每週一次至少 3000 公尺跑步或負重爬樓梯（至少 10 公斤，6 樓，下樓可搭電梯，每次至少需四趟）
	了解登山是有風險的活動，不輕視其風險
	穿著合適的裝備、服裝、鞋子(請參閱行前通知書的裝備表)
	了解登山事前準備的重要性
	能遵守講師及幹部之要求
	了解前往路線之所需時間、高度
	確實對照裝備檢查表，檢視自己的裝備是否帶齊
	不勉強自己的身體狀況上山
	不破壞生態環境、不遺留垃圾在山上
	不脫隊行動(如不聽勸脫隊，安全需自負)
	願意學習此次活動之內容及技巧

*簽名視同知悉及完成以上的自我檢核項目，此份確認表需於報到當日繳交。

簽名：