

103 年健康促進學校暨環境教育、全民國防、品德教育

全校教職員大棟山健行活動計劃

一、活動日期：103 年 7 月 10 日 (星期四) 早上 7:30 出發

二、活動對象：全體教職員工、董事會、家長會、校友聯誼會

三、活動地點：台南市大棟山

四、行程規劃：

7:30 學校搭遊覽車→8:30 關嶺國小→11:30 大棟山頂(植樹) →14:00 關嶺國小
→14:30 統茂溫泉會館泡湯→17:00 野蕉園用餐→快樂歸賦

五、攜帶物品：

健保卡、著運動服裝及球鞋(登山鞋)、背包、登山杖、水壺、防曬用品、行動糧、
備用衣物、手套、泡湯用品(泳衣、泳帽)、個人藥品、毛巾、護膝、哨子等。

六、注意事項：

1. 「出發後不要任意更改登山路線」，若有必要更改，則須通知大家。
2. 若發生呼吸困難、高山症、無法繼續行走，請立即主動提出請求協助。
3. 攜帶對講機，加強通訊設備。
4. 依照同仁身體狀況分組行動，並配備對講機。
5. 「絕對不要落單」，個人若有狀況須離開隊伍(如上廁所)，請告知同伴等候。
6. 健腳行程，請自行考量腳力，行前加強體能訓練。
7. 此活動為 8 小時研習時數，敬請配合參加。

