

山野活動安全檢核表（一）：以「人事時地物」為構面指標

說明：

山野教育在「活動前」應檢核「人／事／時／地／物」構面，以下提供出發前整備工作時，應該要進行的安全檢核項次，建議應有專家協助填寫山野教育安全檢核評估表（專家用/自我檢核用表）。

構面	題次	自我檢核題項					
			5 完全 同意	4 同 意	3 尚 可	2 不 同 意	1 完 全 不 同 意
人	1	（專業人力）山野教育活動安全維護之專業人力十分充足					
	2	（行政支持）學校主管對此次山野教育活動行政協助完全支持					
	3	（體能準備）所有參加人員均於事前積極鍛鍊並達基本體訓要求					
	4	（團隊建立）活動前充分編組並培訓中隊/小隊幹部、小隊情誼佳					
事	5	（課程主題）對此次山野教育活動課程目標與主題內容充分了解					
	6	（活動類型）對此次山野活動類型潛在風險與安全規範充分認識					
	7	（行前課程）對此次山野活動之行前課程與各項準備充分而詳實					
	8	（緊急應變）充分了解山野活動意外事故 SOP 並備妥緊急應變計畫					
時	9	（季節因素）充分了解此次山野活動之季節與天候因素並做好準備					
	10	（時程安排）因應課程目的與人力組織已經精確安排好活動時程					
	11	（日夜因素）充分了解山區日夜溫差與夜間風險並妥善規劃活動時間					
	12	（行進速度）對於全隊人員體能與團隊行進速度控管已能精確掌握					
地	13	（環境危機）對目標地點潛藏的環境危機與風險類型已做好事前評估					
	14	（山區路徑）已充分掌握目標地點與活動類型之山野路徑環境現況					
	15	（山野民生）前進目標地點之衣/行/食/住等資訊掌握充分並安排妥善					
	16	（緊急救護）對目標地點周邊之醫護與緊急救援資源已詳實掌握					
物	17	（裝備整備）對此次山野環境與活動所需各項專業裝備已充分備妥					
	18	（裝備使用）所有參加人員對於所需使用之裝備都能正確使用					
	19	（後勤整備）此次山野活動後勤補給與通訊等整備作業已充分完成					
	20	（醫護用品）隊伍中有專人能熟悉所需急救與相關醫護藥品用品					

說明：（1）學校端若沒有足夠的專業經驗來填表檢核，建議得有「專家協力」共同評估。（2）檢核表採5級分，滿分100分。80分以上為低風險，建議仔細檢核出發前的各項整備；60-80分之間為中風險，建議應採取降低風險的必要措施與改進策略，重新檢核；60分以下為高風險，短時間若無直接降低風險的手段，建議取消此行，待重新整備就緒再重新評估。

山野活動安全檢核表（二）：「體能/態度/知識/裝備/技能」構面指標

說明：

山野教育可針對每位參與者進行自我檢核，可以善用山野活動五大安全要素的「體能/態度/知識/裝備/技能」等構面，針對所有的參與者進行安全檢核。

學校可依該山野活動參加人數「是」的比例進行統計，來計算安全機率；對於「否」的部分則應進行「個人加強」訓練，透過「精進策略管理」後再次重新檢核評估風險，以期降低風險、提升安全係數。

構面	題次	自我檢核題項	是	否
體能	1	(總體) 參與者是否都知道鍛鍊體能的重要並持續性地確實練習		
	2	(心肺) 參與者是否藉著單車、長跑、游泳等增進自身心肺功能		
	3	(肌耐力) 參與者是否藉著局部肌力鍛鍊或相關設施進行肌力訓練		
	4	(負重力) 參與者是否有進行 8-16 公斤負重競走或登高等訓練		
態度	5	(準備) 參與者是否充分知道「準備工作是確保安全的唯一途徑」		
	6	(自律) 參與者是否對各項準備(尤其體能與裝備)積極自律要求		
	7	(環境) 參與者是否對目標山區環境與活動風險進行事前研讀準備		
	8	(團隊) 參與者是否瞭解團隊的重要並透過活動增進溝通與互助照顧		
知識	9	(天候) 參與者是否充分了解目標區域的季節天候因素並做好準備		
	10	(生態) 參與者是否瞭解目標山區地形與生態潛藏的風險及保護措施		
	11	(活動) 參與者是否瞭解此山區特殊活動必然潛在的風險與保護措施		
	12	(行程) 參與者是否知曉山區路況、行進時程及行程安排的合理性		
裝備	13	(衣著) 參與者是否充分瞭解登山衣著內中外層的材質功能與搭配		
	14	(行止) 參與者是否瞭解背包(含打包)、鞋子、手杖的適切用法		
	15	(飲食) 參與者是否都備妥充足的飲水與適切的午餐與行動糧		
	16	(整備) 參加者是否選對並備妥裝備且能正確使用(含通訊裝備)		
技能	17	(節奏) 參與者是否都懂得調節呼吸以及上上下下的行進步伐技巧		
	18	(定位) 活動中是否有專業知能充足並具讀圖定位與速度掌控的嚮導		
	19	(確保) 活動是否有專業人力能因應緊急事故的風險評估與危機處置		
	20	(醫護) 隊伍中是否有專人能熟悉所需急救與相關醫護藥品相關處置		