

# 中華民國健行登山會

## 115 年推展婦女與親子全民健行登山活動計畫書



中華民國健行登山會編擬

一一四年十二月十日

一、活動名稱：「115 年婦女與親子全民健行登山活動」。

二、活動依據：運動部全民運動署「具國際窗口之非奧亞運單項運動團體 115 年度工作計畫」及本會 115 年度工作計畫辦理。

三、活動目的：響應運動部全民運動署推展全民運動，培養國人運動強身風氣，熱愛生命對土地的關懷與人文素養，讓登山運動成為我國全民運動發展之磐石，配合政府推動「向山致敬」，推展「山林守護」，落實優質登山活動。加強登山安全教育宣導，落實普及-自發、樂活、愛運動活動，強化「國人自發性、自主性的規律運動習慣」，宣導『低碳登山」、「無痕山林」守則，發展優質戶外登山休閒活動，鼓勵社會大眾、社區、樂齡，親近山林、走進山林、淨化山林。落實促使國人「識山(認識登山)」、「親山(親近登山)」及「樂山(樂於登山)」之願景。藉由每週舉辦「中高齡山野健行活動」，並於每次活動中在山區實施山野教學，在自然環境中從事知能教育工作。以推動並落實「運動人口倍增計畫」之全民運動，提倡國民在動態休閒活動中也能得到運動方法及安全知識等學習機會，提昇國民生活品質。

四、指導單位：運動部全民運動署

五、主辦單位：中華民國健行登山會

六、協辦單位：本會各分會 各小隊

七、贊助單位：聯華食品股份有限公司、維他露食品股份有限公司

八、活動地點與範圍：台北市、新北市、基隆市及桃竹苗地區

「115 年婦女與親子全民健行登山活動」預計共 8 場次。

「115 年婦女與親子全民健行登山活動」健行登山活動表 8 場次如下：

場次	活動日期	地點	承辦單位
1	115/02/22	新竹縣馬武督探索森林步道健行	金字塔登山隊
2	115/03/07	新竹縣尖石鄉霞喀羅古道健行	台北市分會
3	115/03/07	基隆市龍崗步道、槓子寮山步道健行	台船登山隊
4	115/03/08	臺北市劍潭山步道	旺旺登山隊
5	115/03/08	新竹縣、苗栗縣鵝公髻山步道健行	福佳登山社
6	115/04/18	新竹縣大山背山、大崎嶇登山步道健行	小蝸牛登山隊
7	115/05/02	苗栗縣獅潭鄉鳴鳳古道，南隘勇古道健行	台北市分會
8	115/06/14	新竹市十八尖山步道健行	崗貊登山隊

九、活動時間：自一一五年一月一日至一一五年十一月三十日。

十、參加對象及人數：採取全民自由參加，包括婦女、親子及身心障礙朋友，每週週休假日舉辦活動，人數預計均在 100 人以上(每週週休假日安排兩條路線)，因積極推展，參與人數將逐漸增加，全力達成「運動人口倍增計畫」之目標。

十一、活動內容：每逢週休假日，舉辦郊山健行登山活動，每次活動均排有至少兩條健行登山路線，活動期間均指派嚮導員引導路線，並介紹健行登山基本常識、健行登山安全各項知識、山區景觀解說及環境保護生態保育之宣導，吸收更多民眾加入健行登山行列，促進親子關係及家庭和諧，加強整體國民身心健康活力。

十二、保險及安全：每次活動均辦理公共意外責任保險，每一個人體傷或死亡 300 萬元，每次活動均派有四名以上嚮導人員引導路線，沿途照顧參加人員，以策安全，並請各參與人員自行依需要投保人身險。

投保前項公共意外責任保險者，其保險範圍及最低保險金額如下：

- 一、每一個人身體傷亡：新臺幣三百萬元。
- 二、每一事故身體傷亡：新臺幣一千五百萬元。
- 三、每一事故財物損失：新臺幣二百萬元。
- 四、保險期間內總保險金額：新臺幣三千四百萬元。

投保第一項健康保險或傷害保險者，每一被保險人之保險金額不得低於新臺幣三百萬元。

十三、預期效益：提倡推展全民戶外休閒運動，以健行登山活動參與人數最多，最為落實，健行為各項運動之基礎運動，活動不分年齡，不分尊卑，活動空間自然遼闊，是培養運動習慣，從事休閒生活最好的途徑，本會每年參與人數約達 800 人以上，為推展「運動人口倍增計畫」空間最大，人口最多，對國人身心健康及增加活力助益良多，且能達到全民共同參與「運動人口倍增計畫」的基本目標外，並對運動方法、安全教育等知能、環境保護及生態保育及教學宣導有實質之效益。

十四、其他：「運動人口倍增計畫」提倡推展全民運動，以健行登山與休閒旅遊參與人數最多，最為落實，且能培養運動習慣之全民體育活動。本會僅台北地區全年舉辦之參加人數約在

800 人以上，所屬全國十六個分會亦隨總會舉辦健行登山活動之人口將廣及數萬人，除能倡導國人養成運動習慣，注重健行登山安全教育，並收落實環境保護及生態保育宣導實質之效益。

十五、宣導方法：每季均印製會刊及活動表，分送參與會員及會友及參加民眾，並寄送各團體、圖書館、雜誌社、登山社等有關單位及社團，並在本會網站公告外，每週由各報或各登山社團網站刊登當週日活動看板，另舉辦專案擴大活動時均透過媒體刊登廣告，並製作海報、文宣 DM 等，廣邀全民踴躍參加。

十六、防疫措施：依中央流行疫情指揮中心指示做好防疫措施，請自由佩帶口罩。

十七、活動教育：1.本會製作「性騷擾防治海報」，於活動中加強宣導，為落實性別平等教育，本會「性侵害、性騷擾或性霸凌事件防治小組」通報處理流程，性騷擾防治管道將設置申訴專線:02-8771-1431，並於活動場所公開標示公告周知。

2.製作低碳登山海報宣導參加民眾講授『低碳登山』、「無痕山林」七大準則。