

登山健行 遊程規劃



觀光產業轉型服務升級培訓

台灣的 登山現況



美麗的島

台灣是一個多山的島嶼，在不到3.6萬平方公里的面積上，分佈著超過260座海拔3,000公尺（9,800英尺）以上的高峰，是全世界高山密度最高的島嶼之一。其中最高的玉山主峰，達海拔3,952公尺。



台灣登山歷史發展

山作為文化生計的生活場域

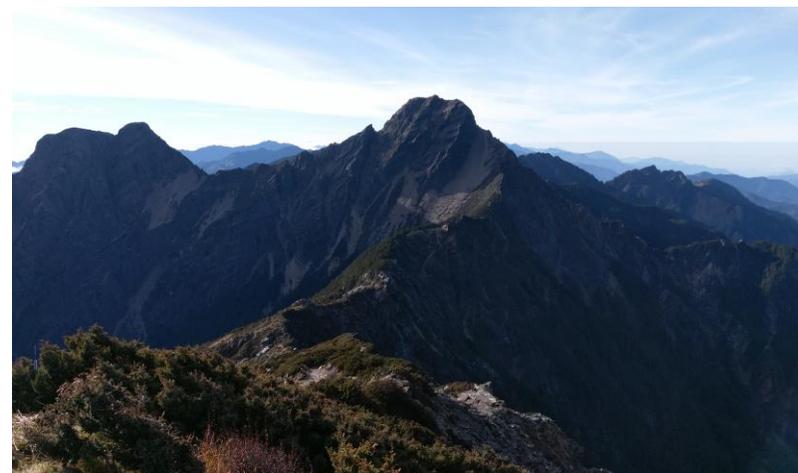
山作為統治開發的資源場域

山作為挑戰探險的休憩場域

海外攀登多元階段

山林教育階段

台灣脊梁山脈旅遊



資料來源: 台灣登山史_國家公園

市場區隔

- 目前主要市場
 - 新手百岳攀登: 商業團體已殺成紅海
- 逐漸形成
 - 網美拍照: 中級山像是眠月線、水漾森林、松羅湖等這種路線難度不高又可以拍出美美照片的地方，所謂山女孩文化。
- 潛力市場
 - 客製化如: 戰後嬰兒潮、外籍移工、新住民、“女性”、志工旅遊、外商(expatriate)、同性等



路線分類

一般來說會將路線分為傳統路線、非傳統路線、探勘路線等。這邊以奇萊主北來舉例一下。

- 傳統路線(大眾路線)-玉山、奇萊南華、雪山等。**有限的山屋已飽和**
- 非傳統路線-想去嘉明湖老是抽不到山屋？改由戒茂斯上嘉明湖。
- 探勘路線-直接在地圖上標記想要去的地點及預計走的路線，大多都是無人走過或是紀錄非常少的路線。

隊伍組成

- 自組隊-

- 親朋好友相約登山，行政作業必須自己處理，像是入山申請、山屋申請等。近年流行網路自組隊，隊伍安全的變數極高，也因此有「網路自組同林鳥，大難來時各自飛」這種說法。

- 商業隊-

- 專業登山旅行社: 雪豹樂活(歐都探索)、趣健行(政大)、丘山行(台大)、野樵(屏科大)、大鵬旅遊等
- 一般旅行社搭配登山協會、公司、個人工作室開設的登山隊伍，包含車資、食宿、嚮導、協作、行政作業等，通常都一應俱全。

隊伍組成

- 非營利協會-
 - 傳統山協: 如中華民國山岳協會、中華健行登山會、台灣登山文教協會、中華民國山難救助協會等。02年之前，由於政府的山區管理規範，攀爬3,000公尺以上的高山為”社團申請制”，必須由領有「高山嚮導證」的人員帶領。現在面臨邁入高齡化的問題。
 - 非傳統山協的NGO: 台灣生態登山學校、小腳丫登山社團、523登山會
 - 大專院校：式微

台灣山岳觀光有其潛力但是障礙不少

- 山屋軟硬體”質量”不足
- 山屋申請時間短
- 嚴重缺乏具備語言能力、有高山嚮導證又有導遊執照的人才
- 脫離「媽寶政府」，卻因缺乏教育仍難以避免「媽寶人民」
- 結合在地部落、發展地方創生仍需政府解套

日本-白馬岳-白馬山莊







登山健行 遊程規劃



大家對於登山健行的活動要如何規劃一定感到很疑惑，登山隊伍出隊之前都會製作一份登山計畫書，其實跟遊程規劃非常類似！我們就先來了解一下登山計畫書裡面會有甚麼資訊吧！

- 遊程主題
- 遊程規劃
- 遊程路線圖
- 遊程景點介紹
- 經費預估表
- 旅遊保險規劃



- 遊程主題與特色
- 行程規劃
- 遊程路線圖(行車路線、登山地圖)
- 景點介紹(山頭、遺址、植物)
- 經費預估表
- 登山保險規劃(登山險)

登山計劃書

路線相關資訊 地圖、重點

嘉明湖資訊

嘉明湖國家步道為中央山脈南二段的一部分，步道全程路徑明顯，高山生態景觀豐富多變，穿越台灣鐵杉林、台灣冷杉林、高山深谷、斷崖崩壁、箭竹草原及山頂稜線；而空谷鹿鳴、相連群峰、冬日雪景、皎潔月色和滿天星子是長久以來吸引登山客的美景。步道所經的向陽山和三叉山生態景觀各具特色，向陽山為中央山脈高山寒原生態分布的最南界限，三叉山則以廣闊壯麗的高山草原及如藍寶石般的嘉明湖聞名，而二山春夏季節綻放的鮮麗繁花與冬日雪景，更是不可錯過的美景。

所在縣市	台東縣海端鄉	步道型態	高山步道
里程	單程 13 公里	海拔高度	2275~3602 公尺
所需時間	3 天	所屬園區	-
山系	中央山脈	申請入山	是
適合季節	全年	申請入園	否
相關山岳	1.向陽山/3602m/百岳/三等三角點/編號 7529 2.三叉山/3496m/百岳/一等三角點		

-登山計劃書怎麼寫?- (以嘉明湖為例)

- 隊伍資訊及行程大綱：

攀登地點及時間日期、行程大綱、領隊及嚮導資訊、留守人資訊、山難管制時間等。

-登山計劃書還會包含以下資訊-

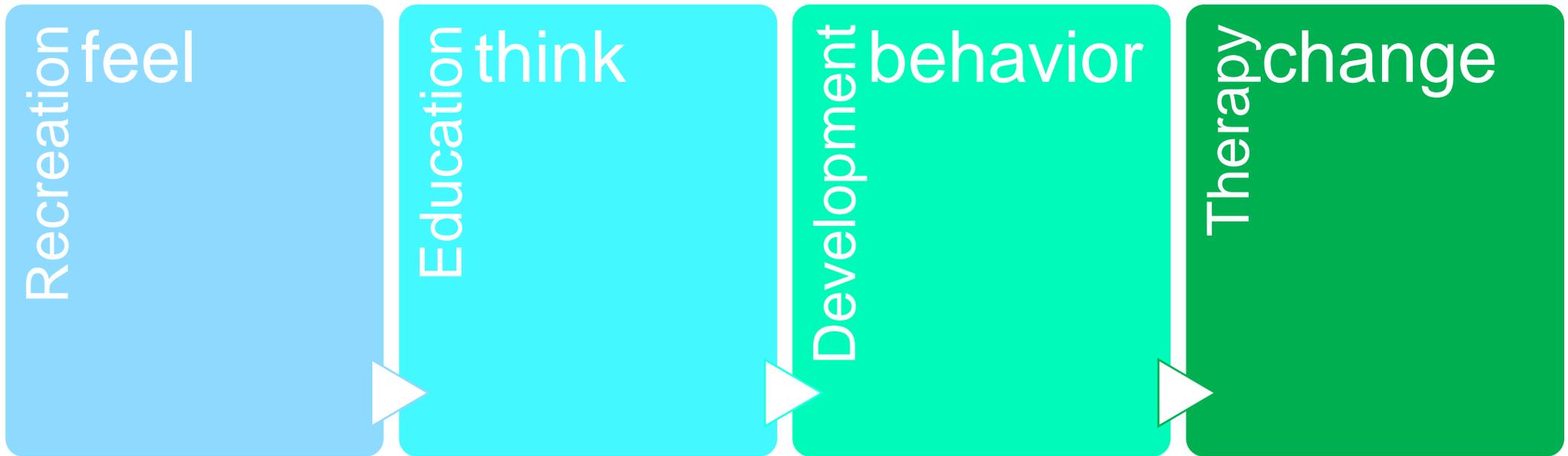
- 雇車資訊&交通路線
- 撤退計畫
- 花費估算表
- 成員名冊+工作分配
(嚮導、領隊、醫官、大廚等)
- 裝備計畫(公裝及個人裝備分開列表)
- 糧食計畫
- 醫療計畫
(成員醫療背景、個人特殊就醫紀錄、急救包內容物)
- 緊急連絡電話(附近派出所、國家公園管理處)
- 保單(團體)

賦予登山健行多元價值





冒險活動規劃的四種類型 (Priest & Gass, 2018)



登百岳

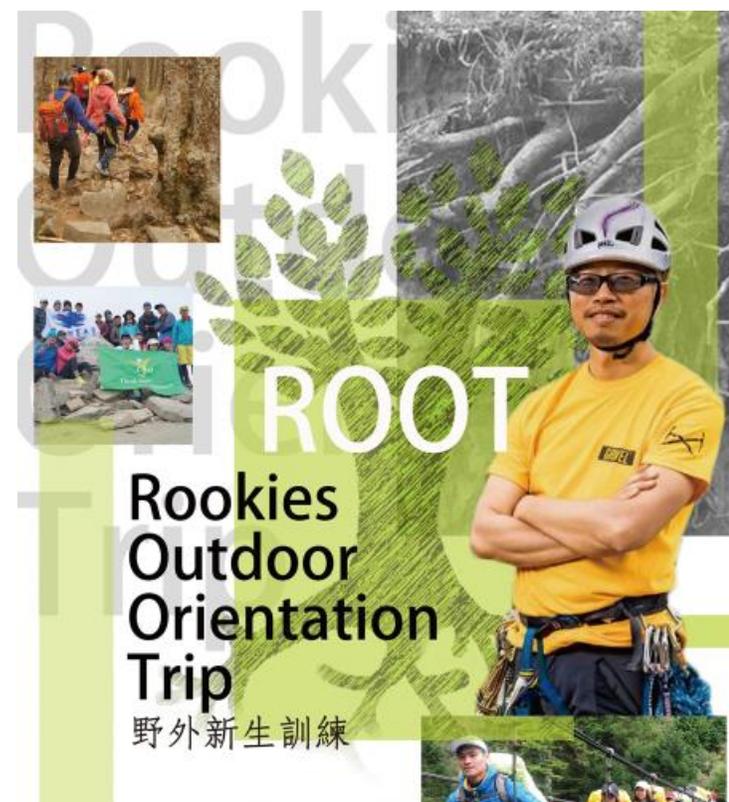
技術培訓、山野
教育

企業玉山學成長
訓練

冒險治療、森林
治療

登山不只是登山，更是一種途徑，去形塑成為更好的人

- 野外新生訓練：結合登山與大學新生訓練，來自美國長春藤名校，行之有年。
- 在體大稱之Rookies Outdoor Orientation Trip (ROOT)，2019 為十周年慶祝。
- 執行理念為：
 - 一、用冒險打造優勢性格—自制力x抗壓力x 自主學習
 - 二、體驗式學習—樂趣x實用x創造
 - 三、戶外教學模式—以 SPEC 模式教學



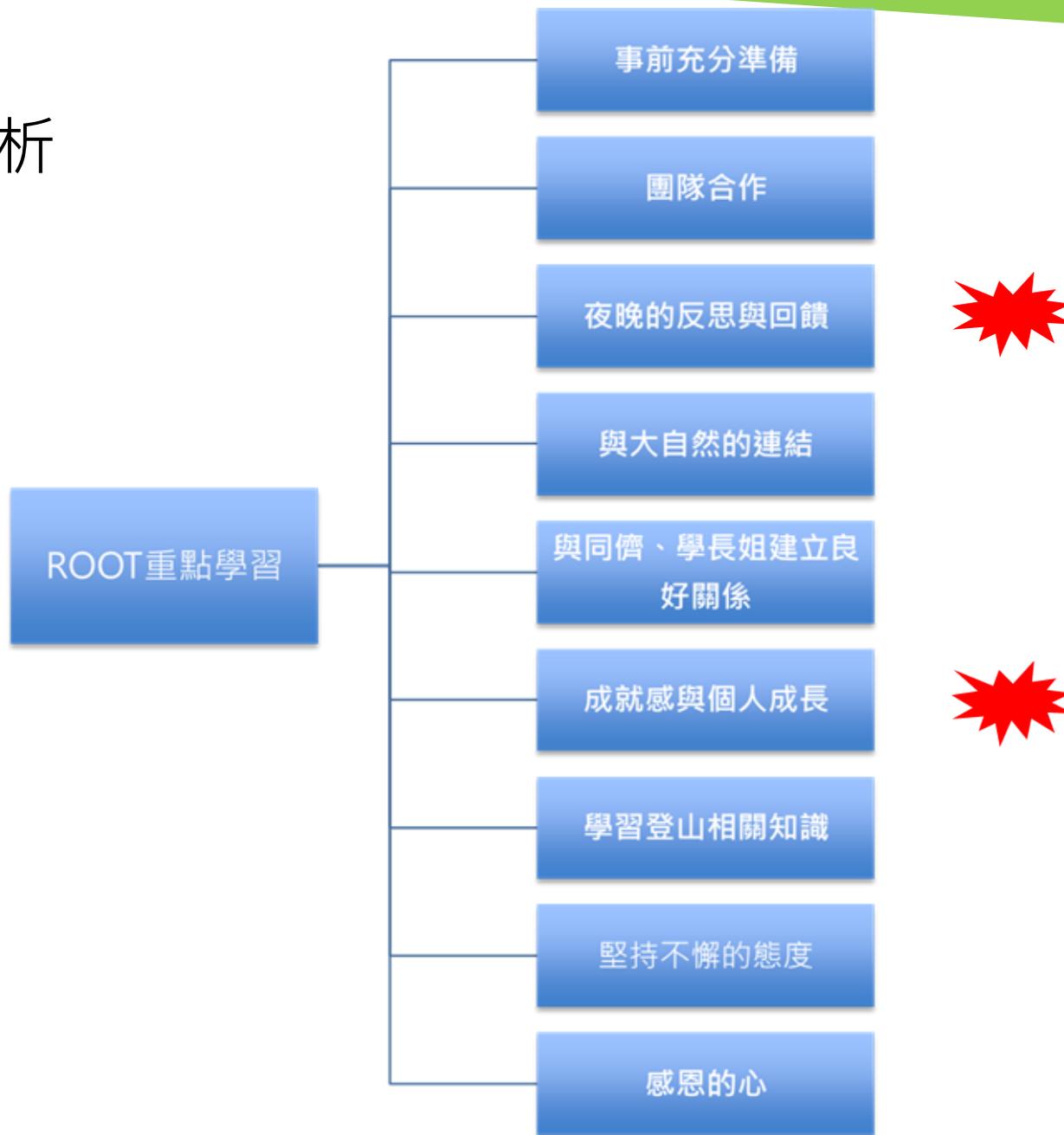


ROOT 課程

Day 2	天池山莊→奇萊南峰→雲海保線所	挑戰百岳登頂 引導反思	1.培養責任感 2.成就與目標導向 3.增加團隊問題解決與人際溝通之能力	時間管理 任務領導能力 成就動機 自信心 智能靈活性
Day 3	雲海保線所→屯原登山口~回家	獨處健行(solo hiking) 獨處(給自己的一封信) 「背後支持你」回饋活動 引導反思	1.培養獨立行動和掌握環境的能力 2.沉澱與整理 3.導向對未來健康之期待、目標與信念	時間管理 制控觀 智能靈活性
四個月後	Rooters 回娘家	學習反思 成果分享	1.回顧課程中的學習與成長 2.了解野外新生訓練對參與者第一學期的生活之影響 3.讓學校看到大衣新生的表現與韌性	智能靈活性

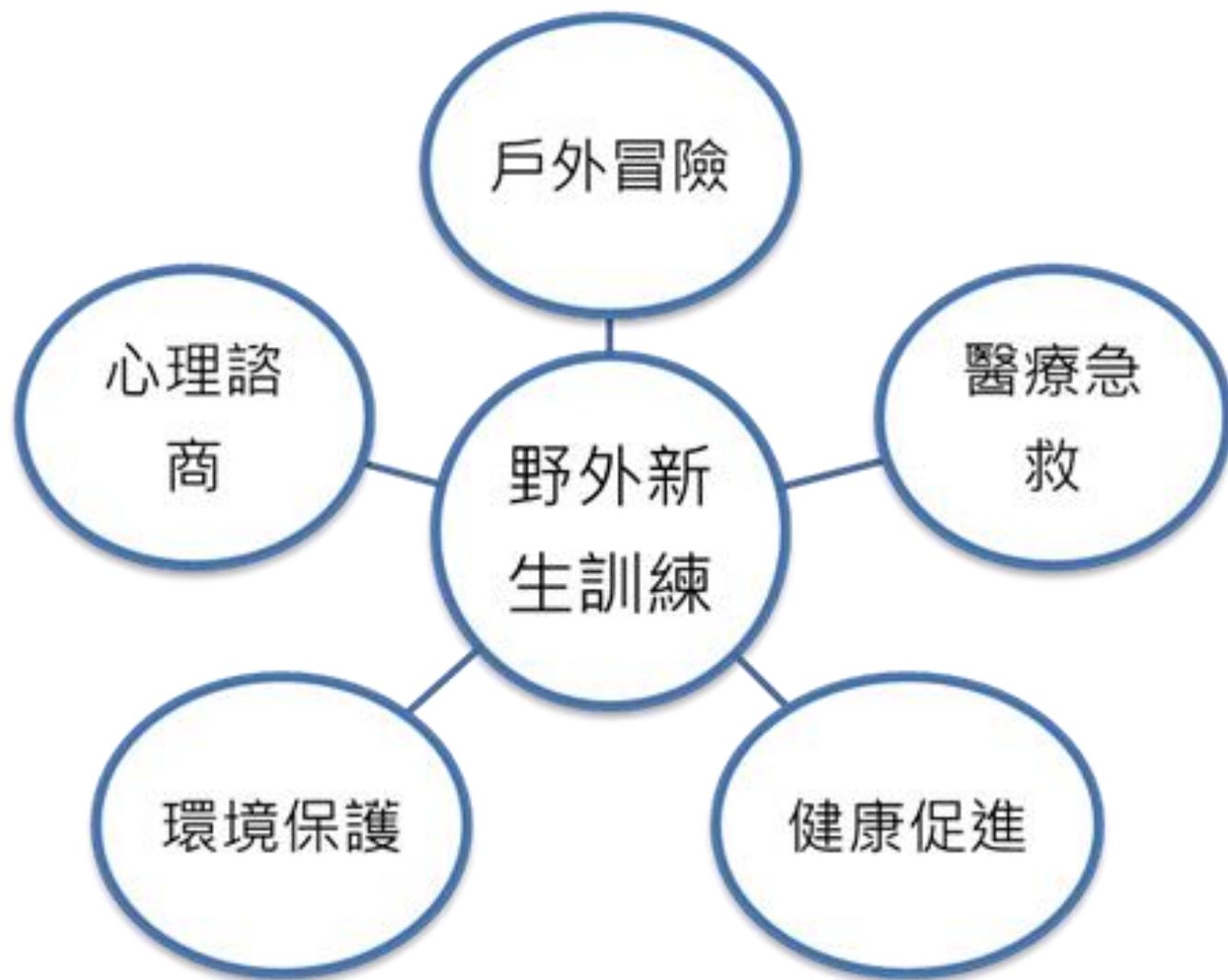


ROOT成效 透過質性分析





跨領域



海外攀登行程

：冒險理論



ROS 休閒遊憩序列

能高安東軍



Primitive

雪山主東



Semi-Primitive
Non-motorized

奇萊南華



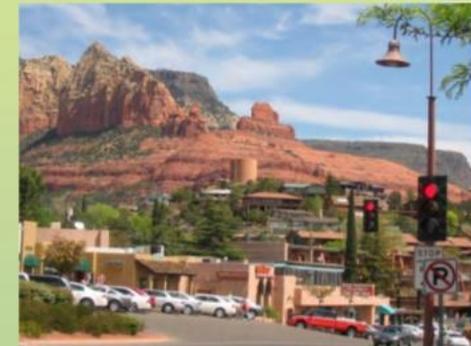
Semi-Primitive
Motorized



Roaded Natural



Rural



Urban

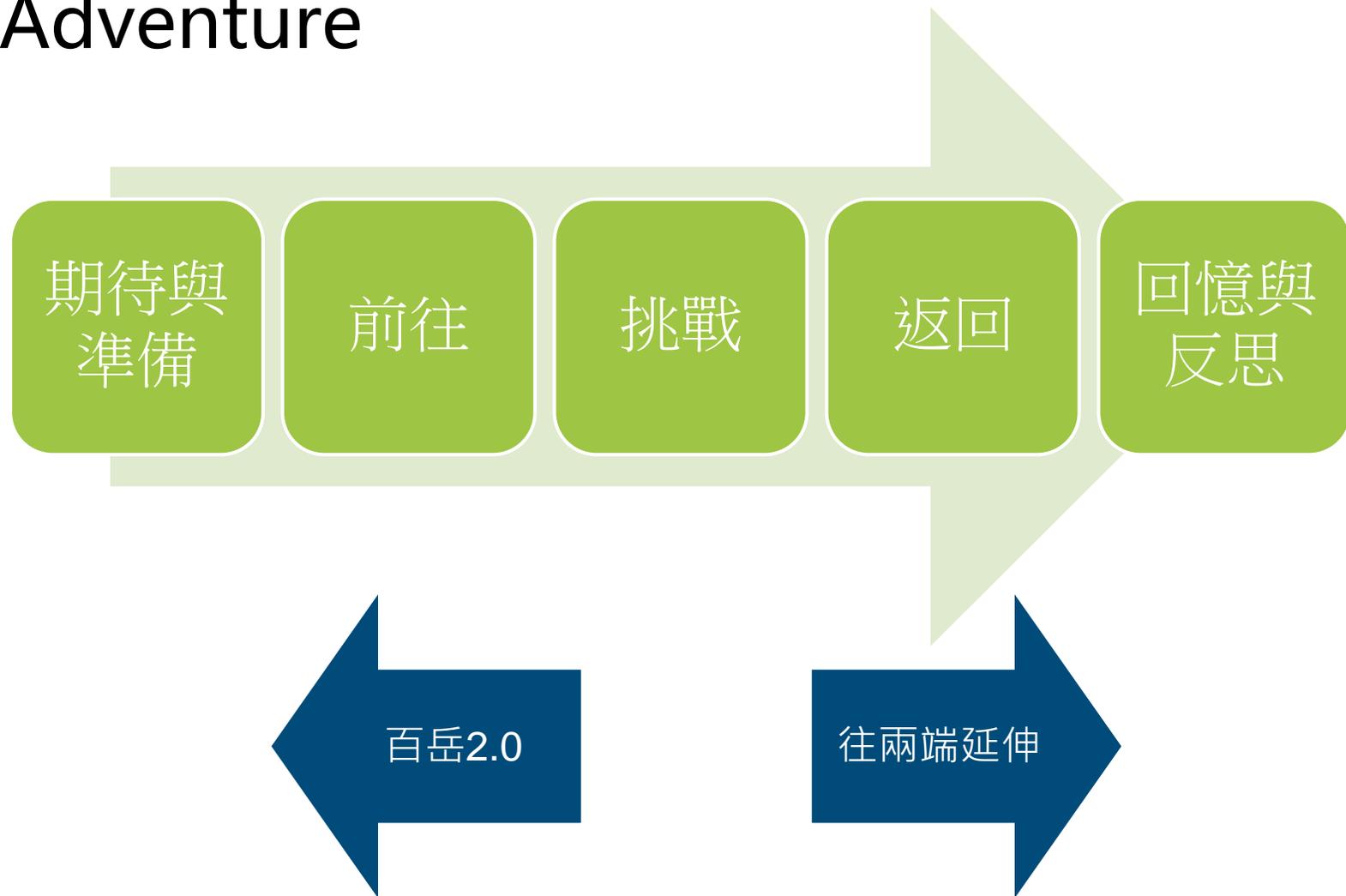
石門山

淡蘭古道

劍潭山步道



Process of Engagement in Adventure



軟或硬?

[HARD ADVENTURE]

ANYTHING ROPE

Caving, climbing

HIGHLY TECHNICAL

Heli-skiing, kite surfing,
paragliding

LONG-DISTANCE

Trekking, backpacking

[SOFT ADVENTURE]

MINIMAL TRAINING

Hiking, Horseback Riding

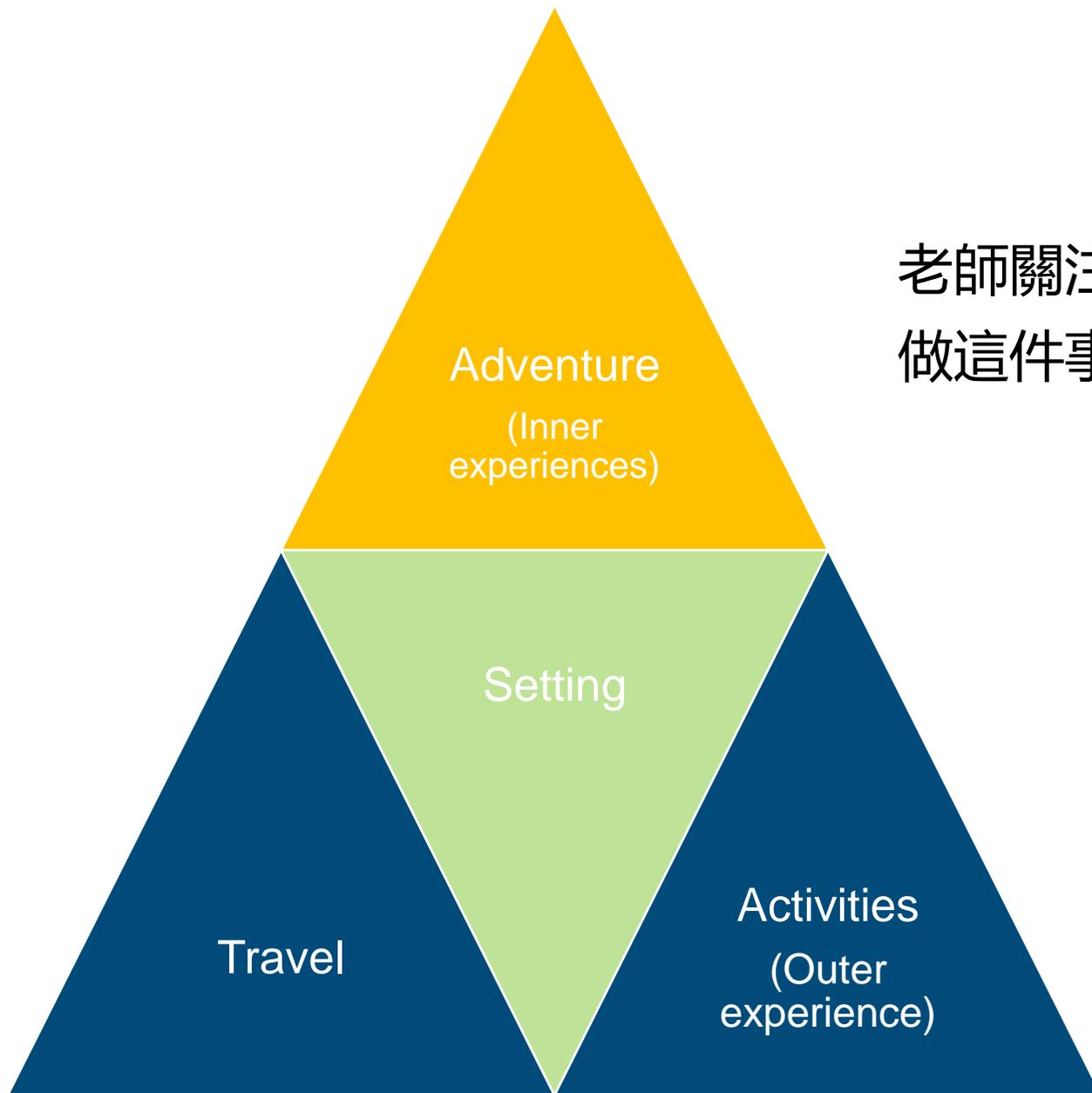
CULTURAL

Archaeological Expeditions

ENVIRONMENTAL

Birdwatching, Safaris,
Research Expeditions

冒險旅遊的要素



老師關注的是為什麼
做這件事?獲得什麼?

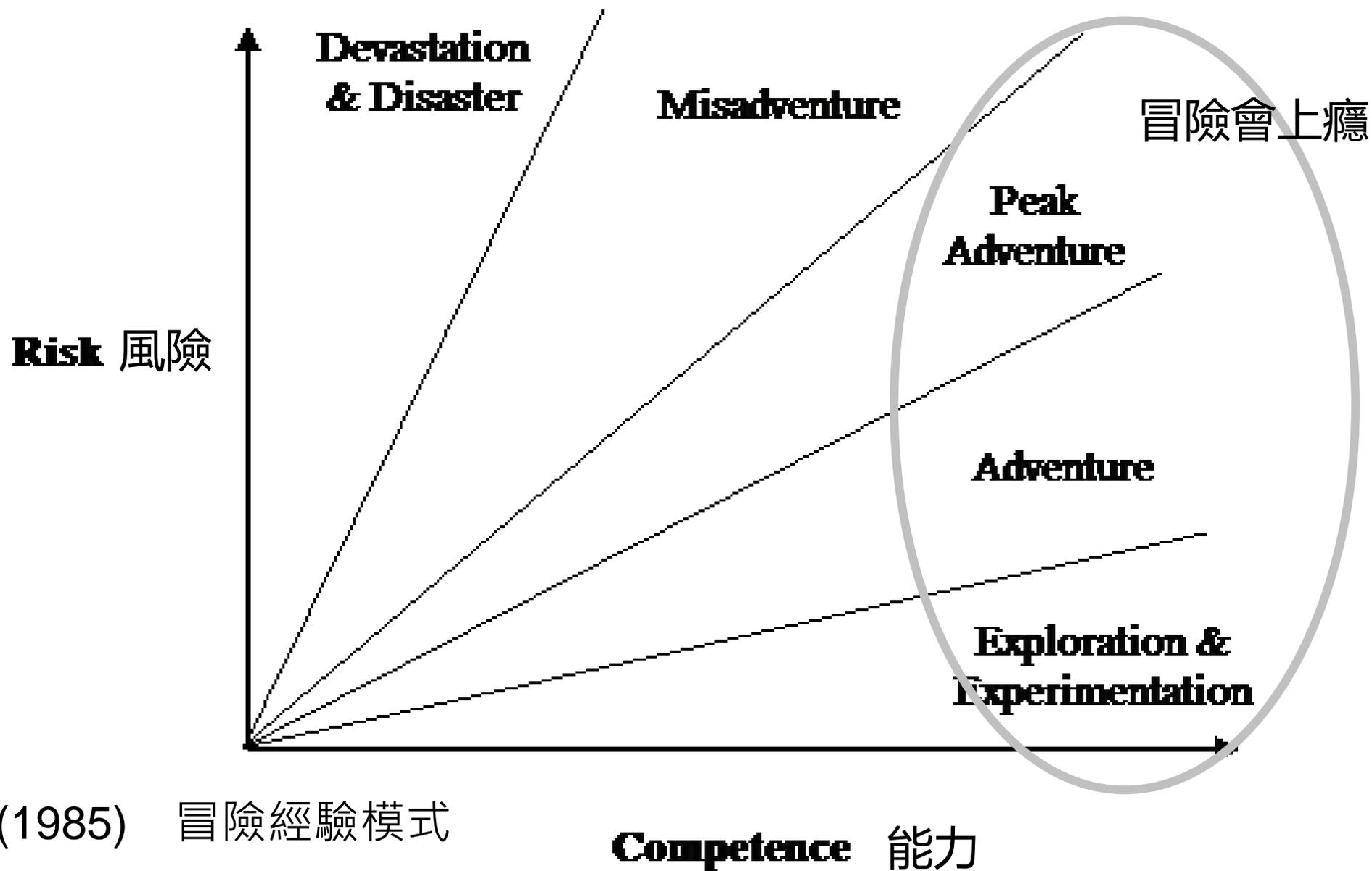
學生關注的是去哪?
做什麼?

冒險的核心要素





Adventure
experience
paradigm



Priest and Martin (1985) 冒險經驗模式

案

例



分

享

『瀋陽冰攀之旅』活動計劃書

WHY ice climbing?

- 國外許多攀冰場的冰瀑、冰壁建置日益成熟，再加上裝備提升，讓這項運動變得更容易入門，成為運動愛好者能夠挑戰的冬季運動。
- 知覺風險 > 真實風險

指導老師：吳冠璋 教授

參與學生：葉玟伶、林佳好、楊 皓、何濟羽、邱玟豪、
張睿和、李俊杰、呂思鄺、傅君媛、盧恬逸、
陳正傑、方暉銘。

中華民國一〇八年十月十五日



Ouray, Colorado美國科羅拉多州，優雷鎮

貳、 行程簡介

Day1 12/24(二)	Day2 12/25(三)	Day3 12/26(四)	Day4 12/27(五)	Day5 12/28(六)
<p><u>1430 出發</u> 台灣桃園 國際機場</p> <p><u>1745 抵達</u> 瀋陽桃仙 國際機場</p> <p>前往基地</p>	<p>上午 頂繩攀登 體驗</p> <p>下午 攀冰基本 技術交流</p> <p>晚上 攀冰影片 欣賞</p>	<p>上午 攀冰進階 技術分享</p> <p>下午 部分學員 模擬先鋒攀登</p>	<p>上午 分組測驗</p> <p>中餐後離開 入住瀋陽 假日大酒店</p> <p>傍晚 歡送分享會</p>	<p>自由行</p> <p><u>1900 出發</u> 瀋陽桃仙 國際機場</p> <p><u>2240 抵達</u> 台灣桃園 國際機場</p>

七、團隊分工：

1. 總召：
2. 行政：
3. 總務：
4. 行程：
5. 體能：
6. 紀錄：
7. 新聞：
8. 裝備：

肆、活動預算

支出項目	金額(台幣)	備註
機票	146250 元	11250 元/人
保險	7865 元	605 元/人
住宿	33750 元	
交通	18900 元	司機、計程車
餐食	11400 元	
伴手禮	4250 元	茶葉、高粱
器材	700 元	鋸刀
合計	223115 元	

※以上預算參考 105 學年度產經系碩士班瀋陽滑雪攀冰之旅成果報告書。

伍、 裝備清單

必備項目	數量	備註	個人項目	數量	備註
護照/台胞證	1 本	12/23 出發	常用備藥	1 包	
往返機票	2 張	12/28 返台	盥洗用品	1 組	
提款卡/信用卡	2 張		筆記本/筆	1 組	
身分證/健保卡	2 張		防曬乳/護唇膏	2 條	
個人裝備	數量	備註	保溫瓶	1 瓶	
安全帽	1 頂		環保餐具	1 組	
雪鞋(雙重靴)	1 雙		塑膠袋	1 個	
吊帶	1 條		暖暖包	1 個	
團體裝備	數量	備註	穿戴項目	數量	備註
冰斧	5 支		遮陽/保暖帽	2 頂	
冰爪	12 雙		頭巾/頭套	2 個	
冰鑽	1 支		羽毛衣	1 件	
吊帶	12 條		長袖排汗衫	2 件	
ATC 確保器	6 個		保暖衣物(刷毛)	2 件	
主繩	1 條	60M	防水/保暖手套	2 副	
普魯士繩	12 條		雨衣/褲	1 套	
扁帶	6 條	6M	排汗長褲	1 件	
無鎖鈎環	12 個		雪褲/保暖褲	1 件	
有鎖鈎環	12 個		太陽眼鏡	1 副	
維修/保養工具	2 包	抹布/鋸刀	內衣/褲	2 套	
醫藥/急救包	1 組		保暖/毛襪	2 雙	

進行行前訓練，維持成員體能，活動將會更安全順利



確保每位成員的體驗與感受，制定個人目標與團隊目標；
過程中遇到的問題都是學習的契機，而不是客訴



必須採用專業的師資與使用正確且良好的裝備





但每周還是會擠出時間培養團隊感情跟自身體能



蘋果即時



Thanks

