

國立臺南二中 111 學年度「成年禮」實施計畫

一、目的：培養學生不屈不饒、奮勇向前之精神，協助實踐「自我成長」之教育意義及鍛鍊學生強健體魄，以作為未來努力向上之根本。

二、主辦單位：學務處訓育組。

三、活動對象：本校一、二年級學生為主，高三學生亦可自由報名。

四、活動內容：

(一) 日期：111 年 11 月 27 日 (星期日)，共 1 天。

(二) 地點：嘉義縣梅山鄉圓潭、青年嶺步道、竹崎公園。

(三) 預定進程：如下表

日 程	進 度	協助單位
10 月 19 日 公佈實施計畫	至訓育組領取或自學校網站下載「家長同意書暨自我檢測表」	訓育組
公佈計畫起至 11 月 4 日 (五)	繳交「家長同意書暨自我檢測表」及報名費 300 元	訓育組
11 月 9 日 (三)	成年禮行前說明(朝會時間)	訓育組
公佈計畫起至 11 月 20 日 (日)	請同學自行體能訓練(至少可連續跑環校 5 圈以上)，以培養足夠體力	訓育組
11 月 21 日 (一)	公佈小隊名單	訓育組
11 月 27 日 (日)	攻克青年嶺 1728 階!!!!!!	訓育組

五、活動費用：300 元。(含保險、車資等)

六、報名期限：至 111 年 11 月 4 日 (五) 截止。(人數最多 180 名，額滿為止)

七、報名方式：《步驟 1》請至 <https://forms.gle/GctUzmePtDFwh9ze7> 報名
或掃右方之 QRcode。



《步驟 2》繳交「家長同意書暨自我檢測表」與「報名費」至學務處陳志宏先生。

八、注意事項：

(一) 有心血管疾病、氣喘等不能承受體能訓練及體能負擔者，請勿報名。

(二) 隨身裝備：1. 著輕便登山裝、遮陽帽、毛巾、長袖衣、運動長褲(盡量不要牛仔褲)、大齒運動鞋、登山背包、禦寒衣物，視活動當日天氣狀況而定等。

2. 準備一套備換衣物於遊覽車上。

3. 零食、水果、開水請自備。

4. 自行攜帶雨衣、手電筒、健保卡、身分證、少量現金。

(三) 參加本活動後填寫心得，經訓育組認證後，予以嘉獎乙支。

九、本計畫陳校長同意後實施，修正時亦同。

國立臺南二中 111 學年度學生成年禮【活動行程表】

日期:111 年 11 月 27 日(日)

時間	活動內容	停留時間	備註
6:40-6:50	弘道大樓玄關集合點名	10 分鐘	各小隊隊長點名及如廁 
7:00-9:00	前往圓潭自然生態園區 	2 小時	準時出發，逾時不候
9:00	於圓潭自然生態園區出發		全程約 3 公里
9:00-11:00	賣力挑戰與欣賞美景	2 小時	第三段路程為連續 1728 階
11:00-11:30	瑞里國小大合影、頒授證書	30 分鐘	休息時間
11:30-12:00	挑戰結束前往餐廳	30 分鐘	準備吃飯
12:00-13:00	用餐(泉元山莊餐廳)	1 小時	慰勞自己的肚子 
13:00-14:00	前往竹崎公園 	1 小時	小憩一下
14:00-15:00	竹崎公園	1 小時	參觀景點
15:00-17:00	賦歸 	2 小時	

- 註：一、請考慮清楚再報名，完成報名手續者，不得臨時取消報名，亦不退費，除了緊急狀況外。(如:活動前確診、重大天災或活動場地整修等)
- 二、111 年 11 月 27 日(星期日) 07:00 準時出發，逾時不候，亦不另退費。
- 三、整個路程約 2 小時，請攜帶易保存的食物及足夠飲用水，以保持體能。
- 四、只留下足跡，不留下垃圾；只帶回愉悅心情，不帶回山上一草一木。

※家長同意書暨自我檢測表，可至訓育組索取或自行上網下載列印

家長同意書暨自我檢測表

本人同意敝子弟____年____班____號，姓名_____參加由臺南二中主辦之111學年度成年禮活動(11/27)，並確認敝子弟無心血管、氣喘等特殊疾病。同時，本人願意協助主辦單位督促敝子弟鍛鍊體能及遵守活動規範。

檢 測 項 目	是	否	備 註
1.醫師曾告訴你有心臟方面的問題嗎？			
2.你經常覺得胸部疼痛嗎？			
3.你常常覺得虛弱或頭昏眼花？			
4.你的 BMI 是否介於理想值？ 計算方式：體重(kg) ÷ 身高(m) ² ，理想值：20-22			
5.醫師曾告訴你有因運動而會惡化之骨頭或關節問題（如關節炎或骨質疏鬆等）嗎？			
6.醫師曾告訴你有高血壓或低血壓嗎？			
7.你有呼吸道方面的問題嗎？			
8.你有貧血、白血球過多或血友病？			
9.你有必須定期服用特定藥物之習慣？ (若有，請將何種藥物列於備註)			
10.你有以上沒提及的其他疾病、傷害？ (若有，請將疾病或傷害狀況列於備註)			
11.你覺得自己是否能夠順利完成成年禮活動？			

※ 注意事項：請務必確實回答上述所問之問題，此關係到成年禮活動進行之安全!!!

此致

學生簽名：_____

國立臺南二中

家長(監護人)簽名：_____

中華民國 111年 月 日