

國立臺南第二高級中學 113 學年度「學生成年禮」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：

(一) 本校一、二年級學生為主，高三學生亦可自由報名。

(二) 本校家長會、校友總會。

四、活動內容：

(一) 日期：113 年 11 月 16 日（星期六），共 1 天。

(二) 地點：南投縣麟趾山與玉山登山口。

(三) 預定進程：如下表。

日 程	進 度
10 月 25 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」
公佈計畫起至 11 月 4 日（一）	繳交「家長同意書暨自我檢測表」及報名費 300 元
公佈計畫起至 11 月 15 日（五）	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
11 月 11 日（一）	公佈小隊名單
11 月 16 日（六）	前往南投麟趾山、玉山登山口接受挑戰

五、活動費用：300 元。（含保險、午餐、車資等費用，不足額由校方專案支應。）

六、報名期限：至 113 年 11 月 4 日（一）截止。（人數最多 100 名，額滿為止）

七、報名方式（兩項皆須完成）：

(一) 請至 <https://forms.gle/TLSmjEb3k2oSyAgK9> 報名或掃右方之 QRcode。

(二) 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、登山路線：



九、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) 本次成年禮所攀登的高山最高為海拔 2,854 公尺，請務必衡量自己的體能狀況，各小隊亦務必集體行動。
- (三) 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. 自行攜帶雨衣或雨傘、手電筒、健保卡、身分證、少量現金。
- (四) 參加本活動後填寫心得，經訓育組認證後，予以嘉獎乙支。
- (五) 高三同學若連續三年都參加，頒發證書時可獲得精美證書夾乙份。

十、國立臺南二中 112 學年度學生成年禮【活動行程表】日期:113 年 11 月 16 日(六)

時 間	行 程	花費時間	備 註
06:30-06:50	集合	20 分鐘	小組集合點名與如廁
06:50-07:00	團體照	10 分鐘	團體拍照
07:00-10:20	出發前往上東埔停車場	200 分鐘	含於觸口遊客中心休息時間 20 分鐘
10:20-10:30	休息、盥洗	10 分鐘	
10:30-12:00	開始挑戰至玉山登山口	90 分鐘	
12:00-12:30	成年授證典禮	30 分鐘	
12:30-12:45	自由活動	15 分鐘	
12:45-13:35	下山回停車場	50 分鐘	
13:35-13:50	盥洗、發放糧食	15 分鐘	發放餐點或水果
13:50-16:00	前往中埔餐廳	130 分鐘	
16:00-16:50	用餐	50 分鐘	
16:50-18:00	回臺南二中	70 分鐘	
18:00-	自由解散	—	預定於 18:00 以前回到學校

十一、本計畫陳校長同意後實施，修正時亦同。

※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

國立臺南第二高級中學 113 學年度「學生成年禮」
家長同意書暨自我檢測表

本人同意本人子女____年____班____號，姓名_____

參加由臺南二中（11 月 16 日週六）主辦之 113 學年度學生成年禮活動，並確認子弟無心血管、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

國立臺南二中

學生簽名：_____

家長（監護人）簽名：_____

中華民國 113 年 月 日