

國立臺南第二高級中學 114 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：114 年 11 月 29 日（星期六），共 1 天。

(二) 地點：嘉義奮起湖杉林棧道。

(三) 預定進程：如下表。

日 程	進 度
10 月 27 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 7 日(五)	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 14 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 21 日（五）	公佈小隊名單
11 月 29 日（六）	前往嘉義奮起湖杉林棧道接受挑戰

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。）

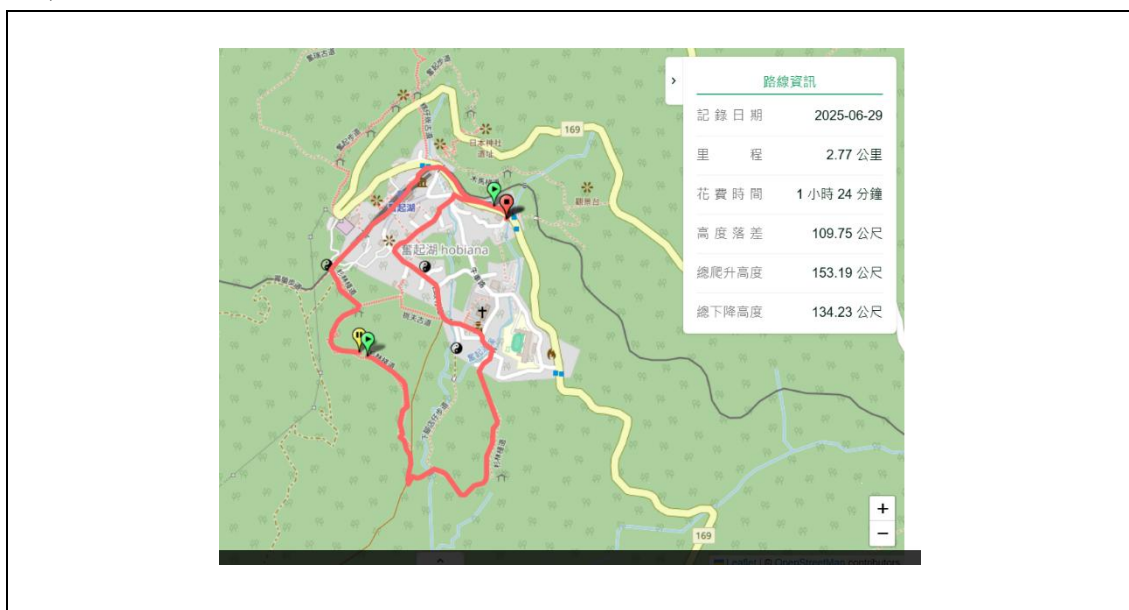
六、報名期限：至 114 年 11 月 7 日（五）截止。（人數最多 100 名，額滿為止）

七、報名方式（兩項皆須完成）：

(一) 報名網址：<https://forms.gle/zVjJZ9DWaQcHUDxL9>

(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約 1,500 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) 參加本活動需填寫學習單及心得。
- (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 114 學年度學生成年禮【活動行程表】日期:114 年 11 月 29 日(六)

時 間	行 程	花費時間	備 註
08:00-08:10	集合	10 分鐘	小組集合點名與如廁
08:10-08:20	團體照	10 分鐘	團體拍照
08:20-10:50	出發前往 奮起湖第一停車場	150 分鐘	
10:50-11:00	休息、盥洗	10 分鐘	
11:00-12:10	開始挑戰杉林棧道	70 分鐘	
12:10-12:40	成年授證典禮	30 分鐘	
12:40-12:50	自由活動	10 分鐘	
12:50-14:00	午餐	70 分鐘	
14:00-14:30	休息、盥洗	30 分鐘	
14:30-17:00	回台南二中	150 分鐘	
17:00-	自由解散	—	

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 114 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 29 日週六）主辦之 114 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 114 年 月 日