



台中縣登山會 2022 年上半年登山安全推廣課程

一、課程主旨：

登山安全觀念建立，山域戶外活動的知識及技能精進。

二、課程日期：

課程日期：2022 年 3~5 月(假日)，課程表如附件。

三、報名相關事項：

- 1.報名日期:即日起至該項課程開始前 5 天。
- 2.人數:每堂課 10 人以上報名才開課，人數上限為 25 人。
- 3.對象:年滿 18 歲。對有興趣於戶外山林活動的各界人士，歡迎報名參加。
- 4.每項課程皆分為基礎班及進階班，欲參加進階班者必須參加基礎班(或是參加過山會相關訓練課程，並經山會審核通過後始可單獨參加進階班課程)。
- 5.欲完整參加該項課程基礎班+進階班者，請於報名處勾選(基礎班+進階班)優惠。
- 6.報名完成後，請務必加入台中縣登山會活動 Line 社群
(https://line.me/ti/g2/ur0NV6cbBMx0hGhWAhSNTd4vjnlwWdzGy1cx7w?utm_source=invitation&utm_medium=link_copy&utm_campaign=default)，並於活動社群中選擇加入該課程 Line 群組，以方便課程相關聯絡事宜。

四、研習費用：

- 1.請參考附件之課程表，課程表中將詳列課程明細及費用。
(註:課程費用包含講師費、教練費、場地費、公用裝備、保險、行政作業等費用。其餘課程之交通、個人裝備、伙食等費用須自理或由學員均攤。)
- 2.匯款帳號：
三信商業銀行(147) 豐信分行
帳號: 25-2-0036730
戶名: 台中縣登山會。
- 3.匯款後，請告知匯出帳號之後五碼。

五、其他事項：

- 1.退費機制:繳費後於開課三天前因故取消，可全額退費(但須扣除手續費)，唯課程開課前三日內不再退費。
- 2.部份訓練內容因涉及技術操作及安全防護，學員需另自行準備個人技術裝備(或向山會借用基本裝備)：
 - 地圖指北針手機導航課:森林指北針(選用有透明底板者)
 - 繩索操作課及攀岩課:安全頭盔*、座式安全吊帶*、D型帶鎖勾環 3 個*、ATC 確保/下降器*。
打*者應採用具有安全認證者，如：CE(歐洲安全標準)或 UIAA(國際山岳聯盟)。
- 3.對於上課課程內容、地點及時間，主辦單位台中縣登山會保有增修異動的權利。

六、如有疑問請聯絡：

台中縣登山會副總幹事 顏彤，手機：0963-298251。(Line ID:0963298251)



台中縣登山會 2022 年上半年登山安全推廣課程

附件：課程明細及費用

No.	課程日期	星期	時間	課程地點	課程名稱	課程項目	課程內容	學費
1-1	3/5	六	08:30~12:00	室內課	山林自由行(基礎班 2 天)	手機導航	Android & iOS 手機導航 APP 說明	NT\$1,200
			13:00~16:00			地圖與指北針	地圖與指北針介紹、地形地貌認識、地圖運用、指北針操作	
	3/6	日	08:30~16:00	戶外課		地圖指北針手機導航	地圖及指北針、導航實務應用	
1-2	4/9	六	08:30~12:00	室內課	山林自由行(進階班 2 天)	地圖準備	市售地圖介紹、地圖產生器製圖、備圖說明	NT\$1,200
			13:00~16:00	室內課		對講機操作	對講機介紹及操作 衛星電話介紹 哨子介紹及使用	
	4/10	日	08:30~16:00	戶外課		手機導航與指北針地圖實作	手機導航實地操作、地圖運用、指北針操作	
(1-1)基礎班 + (1-2)進階班 優惠費用								NT\$2,000
2-1	3/12	六	08:30~10:00	室內課	準備好出發(基礎班 2 天)	登山計畫書	登山計畫書編寫及入山入園申請實作	NT\$1,000
			10:10~12:00			登山伙食	登山糧食準備、烹煮技巧、用火安全	
			13:00~16:00			登山裝備	登山基本裝備介紹、使用與說明、打包技巧	
	3/13	日	08:30~16:00	戶外課		中級山登山	行前整備、行進原則	
2-2	3/19-20	六-日	08:30~16:00	戶外課	準備好出發(進階班 2 天)	百岳登山	登山計畫書、入山入園申請實作、行前整備、打包技巧實作、百岳攀登、團隊行進重點、登山糧食準備、烹煮技巧、用火安全	NT\$1,000
(2-1)基礎班 + (2-2)進階班 優惠費用								NT\$1,800
3-1	4/9	六	08:30~12:00	室內課	身體要保護(基礎班 1 天)	登山醫學	高山症、戶外傷病的預防與急救	NT\$800
			13:00~16:00			運動傷害	運動傷害預防與復健保養	
3-2	5/15	日	08:30~12:00	室內課	身體要保護(進階班 1 天)	登山後復健	登山後復健拉筋	NT\$1,000
			13:00~16:00			急救訓練	紅十字會急救訓練	
(3-1)基礎班 + (3-2)進階班 優惠費用								NT\$1,600



4-1	3/26	六	08:30~16:00	室內課	有繩才有神 (基礎班 2 天)	基本繩結	技術器材介紹、基本繩結 打法與應用、收繩、理 繩、固定點架設	NT\$1,400
	3/27	日	08:30~16:00	戶外課		繩索操作	繩結應用、繩索攀(垂) 降、確保實作、收繩、理 繩、固定點架設	
4-2	4/23	六	08:30~16:00	戶外課	有繩才有神 (進階班 1 天)	繩索操作	繩結應用、繩索攀(垂) 降、確保實作、收繩、理 繩、固定點架設	NT\$1,000
(4-1)基礎班 + (4-2)進階班 優惠費用								NT\$2,000
5-1	4/24	日	08:30~12:00	室內課	不會有山難(基 礎班 1 天)	山難防治	山難預防與處置、山難個 案討論	NT\$800
			13:00~16:00				迷途 STOP 原則及 333 原 則說明、刀具介紹、生火 工具介紹	
5-2	4/30- 5/1	六 日	08:30~16:00	戶外課	不會有山難(進 階班 2 天)	野外求生	刀具使用、遮蔽物搭設、 急迫露宿、生火實作、柴 火野炊、如何升狼煙	NT\$1,200
(5-1)基礎班 + (5-2)進階班 優惠費用								NT\$1,800
6-1	5/14	六	08:30~16:00	戶外課	我是豬豬人 (基礎班 2 天)	攀岩課 (人工攀岩 塔)	攀岩器材認識與使用 抱石、確保練習、普魯士 上升	NT\$1,200
	5/15	日	08:30~16:00				運動攀登	
6-2	5/21	六	08:30~16:00	戶外課	我是豬豬人 (進階班 2 天)	攀岩課 (戶外天 然岩場)	戶外岩場安全與裝備運 用、普魯士上升、確保練 習、運動攀登	NT\$1,200
	5/22	日	08:30~16:00				固定點架設、攀降體驗 攀登、運動攀登	
(6-1)基礎班 + (6-2)進階班 優惠費用								NT\$2,000
7-1	5/28	六	08:30~16:00	戶外課	玩水不危險 (基礎班 1 天)	基礎溯溪 課	溯溪裝備、安全、技術說 明、溯溪體驗，裝備及技 術應用	NT\$1,000
7-2	5/29		08:30~16:00	戶外課	玩水不危險 (進階班 1 天)	進階溯溪 課	裝備使用、急流橫渡、深 潭泳渡、互助攀爬...等技 術	NT\$1,000
(7-1)基礎班 + (7-2)進階班 優惠費用								NT\$1,800

註：

1. 室內課地點：台中縣登山會會館（地址：臺中市豐原區成功路 42 號 4 樓）

<https://goo.gl/maps/Br35RS7oXDckKSfB9>