

課程：自主登山訓練(竹北113春季日間班)

日期	科目	內容	
3月5日	相見歡、登山入門	認識老師及夥伴們並進行分組、了解本學期課程內容與戶外課規則介紹、初步認識登山活動。	室內課
3月12日	登山運動概論、重要登山裝備與體能訓練	登山運動種類與簡介。登山需要哪些基本條件? 登山的體能訓練?簡介登山器材原理以利挑選適合的裝備。	室內課
3月19日	手機離線地圖應用	利用手機離線地圖可以方便快速的找出自己的所在位置, 除了讓自己不會迷路, 還能在必要時報出自己所在座標。	室內課
3月26日	戶外教學(一) 高台山	1.登山行進技巧 2.登山杖使用 1.手機離線地圖實作 2.地形判讀	戶外課
4月2日	登山安全與山難分析	登山安全非常重要, 如何快樂出門平安回家, 帶你了解山難的成因、山難的種類、事件分析、如何預防山難、給予正確的登山觀念	室內課
4月16日	戶外教學(二) 北德拉曼	1.危險地形通過技巧 2.登山路徑判斷方式 1.惡劣天候應變 2.基本野外急救概念	戶外課
5月7日	登山裝備概論	更深入介紹登山裝備, 以及登山大背包的打包技巧說明。	室內課
5月14日	登山行程安排、營地管理技巧及登山糧食規劃	如何找到與行程有關的資料, 並轉化成自己需要的行程安排。合理的安排行程, 讓登山活動安全且充實。帳篷與外帳架設等實務原理及經驗分享交流。學會如何安排登山糧食及相關經驗分享。	室內課
5月20日	戶外教學(四)大窩山野營	期末活動, 透過跨日的登山健行, 學會如何安全的在野外過夜並與山林和平共處!	戶外課
		學習營地選擇及搭設技巧。	
5月21日		學習營地管理及拔營注意事項。 貓鏟使用、營火管理	
5月28日	活動檢討(聚餐)	期末活動檢討, 心得討論。	室內課

上課時間： AM9:00-11:30

上課人數： 滿18人開課, 最多24人。

學分費： 3800元/人

戶外課
保險費： 於第一堂課時支付200元。

交通費： 原則上共乘, 若有包車則由學員平均分攤。

備註： 戶外課程原則上以學員參加為主, 若要帶朋友最多以一人為限, 且需簽立自負安全切結書。