

## 課程：自主登山訓練-竹北113秋季日間班

序號	日期	科目	內容	
1	9月4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
2	9月11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	9月18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
	9月25日	戶外教學(一) 油羅山	1.登山行進技巧 2.登山杖使用 3.手機離線地圖實作	戶外課
4	10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
	10月9日	戶外教學(二) 外鳥嘴山	1.手機離線地圖實作 2.地形判讀 3.行進技巧練習	戶外課
5	10月16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
6	10月23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
	11月26日	戶外教學(三) 大窩山野營	1.學會如何安全的在野外過夜並與山林和平共處 2.學習營地選擇及搭設技巧	戶外課
	11月27日		3.大背包打包教學、背包調整技巧 4.登山爐具操作	
	12月4日	活動檢討	期末活動檢討，心得討論。	聚餐

上課時間：AM9:00-11:30

上課人數：滿20人開課，最多25人。

學分費：4200元/人

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，若要帶家人最多以一人為限(需收活動費500元)，家人僅限年滿12週歲之直系親屬或配偶，且學員需簽立「自負安全切結書」。