

## 課程：自主登山訓練與實作(竹北114春季班)

日期	科目	內容	
2月20日	登山第一課	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。登山必備物品。	室內課
2月27日	登山活動介紹	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? 登山杖挑選注意事項。	室內課
3月6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13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
3月15日	戶外實作課 高台山	1.登山杖技巧實作 2.等高線圖判斷實作 3.無痕山林	戶外課
3月27日	登山裝備概論	更深入介紹登山裝備、基礎繩結介紹。	室內課
4月10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
4月12日	期末活動 北德拉曼	期末練習	戶外課

上課時間： PM6:30-9:00

上課人數： 最多20人。

課程費： 4800元/人(報名時可以優惠2000元/人 加購野營課程)

交通費： 原則上共乘，若有包車則由學員平均分攤。

備註： 所有班別之學員之戶外實作皆可跨班補課。