

課程：自主登山訓練與實作(龍潭114春季班)

日期	科目	內容	
2月19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26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5日	手機離線地圖應用	利用手機離線地圖可以方便快捷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16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19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26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9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13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。