



《尊重智慧財產權，請使用正版教科書，勿非法影印書籍及教材，以免侵犯他人著作權》

開課班級：四休運三A

授課老師：鄭峰茂

學分數：2

課程大綱：

登山運動亦是為我國國民主要休閒活動選擇項目之一。本課程主要目的即透過山林教育使學生瞭解台灣相關登山基本知識與技能以及能具備安全的登山安全意識，並透過實際前往北大武山山林步道實作，亦期許學生將來可以成為LNT無痕山林教師及登山安全指導員為目標。

outline:

Mountaineering is also one of the main leisure activities for our people. The main purpose of this course is to enable students to understand the basic knowledge and skills related to mountaineering in Taiwan and to have a safe mountaineering safety awareness through mountain and forest education, and to practice it by actually going to the Wushan Mountain Forest Trail in Peking University. It is also expected that students can become LNT Traceless Mountain Foresters in the future. Targeted at teachers and mountaineering safety instructors.

教學型態：

課堂教學+實習 (校內、校外)

成績考核方式：

平時成績:30%

期中考:20%

期末考:30%

其它:行政配合度20% %

本科目教學目標：

高山休閒運動知識 高山休閒運動技能 高山休閒運動態度

參考書目：

鄭峰茂 登山基本常識與技巧 主題休閒遊憩服務中心 山域救助訓練全國統一教材
中華民國山難救助協會



課程進度表：

週次	起訖月日	授課單元(內容)	備註
第1週	9.09~9.16	1.智慧財產權觀念宣導 2.評量標準及課程介紹 3.本課程至少二次校外戶外教學與實察。	8日正式上課。8~12日課程加退選，轉學(系)生、復學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，12日申辦抵免學分截止日
第2週	9.16~9.23	1.高山休閒運動觀念與風險認知 2.高山休閒運動管理及基本知能學習。	
第3週	9.23~9.30	1.高山登山運動介紹。 2.台灣山脈及地理環境介紹。	28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	9.30~10.07	1.3,000m路跑與70m登階能力測試。 2.求生盒介紹與製作。	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	10.07~10.14	1.體能訓練(負重)。 2.無痕山林的概念介紹。	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	10.14~10.21	1.戶外課程準備週：郊山準備(保險、派車、支援人力等)。 2.定向越野實務。	14日學生宿舍安全輔導暨複合式防災疏散演練。18日多益測驗
第7週	10.21~10.28	1.初級山實察。 2.無痕山林理論與實務。 3.屏東縣泰武鄉桑留守山登山步道(標高1,042公尺)。	24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	10.28~11.04	1.登山行政作業實務。 2.登山計劃書撰寫(入山證申請、營地或山屋申請等)。	30日校課程委員會
第9週	11.04~11.11	期中考試	3~9日期中考試
第10週	11.11~11.18	1.登山行政作業實務。 2.高山裝備填裝實務。 3.戶外課程準備週：中級山準備(保險、派車、支援人力等)。	13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	11.18~11.25	1.中級山實察。 2.無痕山林理論與實務。 3.屏東縣泰武鄉日湯真山登山步道(標高1,702M)。	
第12週	11.25~12.02	1.登山行政作業實務。 2.高山裝備填裝實務。 3.戶外課程準備週：高級山準備(保險、派車、支援人力等)。 4.登山計劃書撰寫(入山證申請、營地或山屋申請等)。	24~28體育運動週。24日校園路跑。27日運動大會夜間開幕，28日運動大會活動，29日101週年校慶活動日，照常上班
第13週	12.02~12.09	1.高級山實察。 2.登山行政作業實務。 3.高山裝備填裝實務。 4.戶外課程準備週：高級山準備(保險、派車、支援人力等)。 5.登山計劃書撰寫(入山證申請、營地或山屋申請等)。	



		6.屏東縣泰武鄉北大武山登山步道(標高3,092M)。	
第14週	12.09~12.16	期末發表：自我實踐計畫簡報發表	12日申請停修課程截止日
第15週	12.16~12.23	期末發表：自我實踐計畫簡報發表	
第16週	12.23~12.30	期末發表：自我實踐計畫簡報發表	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	12.30~1.06	1.登山行政作業實務。 2.高山裝備填裝實務。 3.戶外課程準備週：高級山準備(保險、派車、支援人力等)。	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	1.06~1.13	期末考週	5~11日期末考試，10~11日學生退宿