

課程名稱 | 大自然的學校

課程屬性 | 自然與環境

課程編號 | 1002-2622

授課老師 | 歐鴻祥

最高學歷/ 崑山工專 電機工程科

相關學經歷/ 立久機電技術顧問公司/工程師

台南市野外育樂協會/攀岩教練

現職/ 台南市野外育樂協會 理事長

上課時間 | 每週二晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2011年09月06日 (星期二)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

山是一所學校，登山更是一種與自然互動的全人教育，透過這種深刻的體驗學習，讓心靈更充足、思想更獨立、雙腳更踏實，這就是山野教育。

2. 修此門課需具備什麼條件？

- 1、希望藉由山野運動改善健康的人
- 2、渴望被大自然召喚對山野飢渴的人
- 3、冀望山野卻因工作繁忙苦無機會參加的人
- 4、生活壓力太大想藉山野得到解放的愛好者
(符合其中一項即可，戶外課須自備山野宿營的基本裝備)

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

室內學識超性靈，戶外體驗超感動，山水合一超震撼

4. 如何取得學分？(評量方式)

作業報告、出席率與戶外參與時數

5. 備註&推薦書目

1. 登山聖經
2. 台灣百岳全集
3. 登山安全手冊
4. 台灣山岳雜誌
5. 上河文化公司地圖出版品

招生人數 | 40 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 3 學分 3000 元 (23 週課程/一次上課 2.3478260869565 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2011-09-06	社大山野學校	

	晚上07:00~09:50		
2	2011-09-13 晚上07:00~09:50	山野體能檢測	
3	2011-09-20 晚上07:00~09:50	個人化山野體能處方簽	
4	2011-09-25 晚上07:00~09:50	溯溪水精靈	9/25(日)一天 高屏溪谷溯溪活動
5	2011-09-27 晚上07:00~09:50	個人處方簽體能訓練實作	
6	2011-10-04 晚上07:00~09:50	高山症候群與適應力+體能訓練(一)	PS:1、體能訓練:每週二晚上19:00~20:00依個人體能處方設計之訓練(在操場上課) 2、主題課程:每週二晚上20:00~22:00依主題在教室上課
7	2011-10-06 晚上07:00~09:50	玉山主峰	10/06~08 三天 攀登玉山主峰活動(南投縣信義鄉) 配合登峰造極 九頂峰系列活動計畫
8	2011-10-11 晚上07:00~09:50	山野裝備議題研討會+體能訓練(二)	PS:1、體能訓練:每週二晚上19:00~20:00依個人體能處方設計之訓練(在操場上課) 2、主題課程:每週二晚上20:00~22:00依主題在教室上課
9	2011-10-18 晚上07:00~09:50	山野裝備操作與應用+體能訓練(三)	PS:1、體能訓練:每週二晚上19:00~20:00依個人體能處方設計之訓練(在操場上課) 2、主題課程:每週二晚上20:00~22:00依主題在教室上課
10	2011-10-23 晚上07:00~09:50	大凍山行腳	10/23 一天 大凍山登山活動(關子嶺)
11	2011-10-25 晚上07:00~09:50	山野技術裝備大解析+體能訓練(四)	PS:1、體能訓練:每週二晚上19:00~20:00依個人體能處方設計之訓練(在操場上課) 2、主題課程:每週二晚上20:00~22:00依主題在教室上課
12	2011-11-01 晚上07:00~09:50	炊煮器材之實物操作+體能訓練(五)	PS:1、體能訓練:每週二晚上19:00~20:00依個人體能處方設計之訓練(在操場上課) 2、主題課程:每週二晚上20:00~22:00依主題在教室上課
13	2011-11-08 晚上07:00~09:50	加工食品與你的健康+體能訓練(六)	PS:1、體能訓練:每週二晚上19:00~20:00依個人體能處方設計之訓練(在操場上課) 2、主題課程:每週二晚上20:00~22:00依主題在教室上課
14	2011-11-15 晚上07:00~09:50	野外饕客之食材實例+體能訓練(七)	PS:1、體能訓練:每週二晚上19:00~20:00依個人體能處方設計之訓練(在操場上課) 2、主題課程:每週二晚上20:00~22:00依主題在教室上課
15	2011-11-20 晚上07:00~09:50	岩壁舞者、攀岩初體驗	11/20 早上09:00~12:00 室內攀岩體驗(台南攀岩場)
16	2011-11-22 晚上07:00~09:50	食用野菜與植物認識+體能訓練(八)	PS:1、體能訓練:每週二晚上19:00~20:00依個人體能處方設計之訓練(在操場上課) 2、主題課程:每週二晚上20:00~22:00依主題在教室上課
17	2011-11-29 晚上07:00~09:50	蔬食晚餐與營地架設+體能訓練(九)	PS:1、體能訓練:每週二晚上19:00~20:00依個人體能處方設計之訓練(在操場上課) 2、主題課程:每週二晚上20:00~22:00依主題在教室上課
18	2011-12-06 晚上07:00~09:50	山野地圖定位與使用+體能訓練	PS:1、體能訓練:每週二晚上19:00~20:00依個人體能處方設計之訓練(在操場上課)

		(十)	2、主題課程：每週二晚上20:00~22:00依主題在教室上課
19	2011-12-10 晚上07:00~09:50	里龍山露宿訓練	12/10~11 2天 里龍山露宿訓練 (屏東縣楓港)
20	2011-12-13 晚上07:00~09:50	福爾摩沙－我們的島＋體能訓練 (十一)	PS：1、體能訓練：每週二晚上19:00~20:00依個人體能處方設計之訓練 (在操場上課) 2、主題課程：每週二晚上20:00~22:00依主題在教室上課
21	2011-12-20 晚上07:00~09:50	山野成長影音分享會＋體能訓練 (十二)	PS：1、體能訓練：每週二晚上19:00~20:00依個人體能處方設計之訓練 (在操場上課) 2、主題課程：每週二晚上20:00~22:00依主題在教室上課
22	2011-12-27 晚上07:00~09:50	山水禪、東方哲學看自然 (佛光山台南道場)	
23	2012-01-03 晚上07:00~09:50	運動體能倍增案 檢測	