

課程名稱 | 大自然的學校(樂活登山)

課程屬性 | 自然與環境

課程編號 | 1011-2964

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 2012年03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，我們鼓勵用慢活的方式去爬山，不急著攻頂而是用心享受山林，所以即使你是新手也能進入，這就是「樂活登山」。

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. 想爬山卻不得其門而入，渴望氣質相合的登山愛好者。
 3. 生活壓力太大，想藉山野得到解放。
- (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？

室內課重心法，經驗傳承與分享；戶外課重技能，山水合一超感動。

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. 台灣山岳雜誌

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 (27 週課程/一次上課 2 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2012-03-06 晚上07:00~09:50	鍾鼎山林、樂在悠閒(樂活登山始業式)	
2	2012-03-13 晚上07:00~09:50	山野活動策畫與準備	

3	2012-03-20 晚上07:00~09:50	心肺與肌耐力檢測	
4	2012-03-24 晚上07:00~09:50	休閒攀岩、泡湯、宿營	3/24-25 (六.日) 關子嶺戶外課
5	2012-03-27 晚上07:00~09:50	體能訓練 (一) 山野問題Q&A	體能訓練：晚上19:00~20:00操場上課 主題課程：晚上20:00~22:00教室上課
6	2012-04-03 晚上07:00~09:50	體能訓練 (二) 郊山探勘計畫與準備	體能訓練：晚上19:00~20:00操場上課 主題課程：晚上20:00~22:00教室上課
7	2012-04-07 晚上07:00~09:50	加里山芬多精與一葉蘭共舞	04/07~08 (六.日) 加里山苗栗縣南庄 戶外課
8	2012-04-10 晚上07:00~09:50	體能訓練 (三) 高山裝備精選與輕量化	體能訓練：晚上19:00~20:00操場上課 主題課程：晚上20:00~22:00教室上課
9	2012-04-17 晚上07:00~09:50	體能訓練 (四) 創意山野食物博覽會	體能訓練：晚上19:00~20:00操場上課 主題課程：晚上20:00~22:00教室上課
10	2012-04-22 晚上07:00~09:50	壽山漫行VS秘探鐘乳仙洞	04/22 (日) 高雄壽山 戶外課
11	2012-04-24 晚上07:00~09:50	體能訓練 (五) 樂活私房景點大公開	體能訓練：晚上19:00~20:00操場上課 主題課程：晚上20:00~22:00教室上課
12	2012-05-01 晚上07:00~09:50	聽海之心美食饗宴	主題課程：黃金海岸戶外課
13	2012-05-05 晚上07:00~09:50	舊筏灣綠建築石板屋探訪	05/05-06 (六.日) 屏東瑪家鄉戶外課
14	2012-05-08 晚上07:00~09:50	繩活靈現 (基本用繩秘訣)	
15	2012-05-15 晚上07:00~09:50	山野攻略定向指南	
16	2012-05-18 晚上07:00~09:50	北大武山畢業旅行	05/18~20 (五-日) 北大武山 屏東泰武鄉 戶外課
17	2012-05-22 晚上07:00~09:50	定向尋寶一較高下	巴克禮公園 戶外課
18	2012-05-29 晚上07:00~09:50	北大武山登山形態觀查報告	
19	2012-06-02 晚上07:00~09:50	神農再世溪仙降臨(認識植物與溯溪)	6/02-03 (六.日) 高雄茂林 戶外課

20	2012-06-05 晚上07:00~09:50	人在山林自知天 象(登山氣象初步)	
21	2012-06-12 晚上07:00~09:50	山野攝影技巧	
22	2012-06-16 晚上07:00~09:50	CPR急救訓練	6/16-17(六.日) 台南紅十字會
23	2012-06-19 晚上07:00~09:50	登山與信仰	靈糧堂教會
24	2012-06-26 晚上07:00~09:50	山野生存大法(樂 活登山結業式)	