

課程屬性 | 自然與環境

課程編號 | 1032-4629

授課老師 | 蔡文斌

最高學歷/ 南台科技大學電子工程科

相關學經歷/ 奇萊連峰

現職/ 台南市社區大學登山社社長

上課時間 | 每週二晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2014年09月02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

1. 結合喜歡大自然同好，結伴悠遊青山綠水之間，將攸遊樂趣與山野之美與大家分享，同時推廣正確的戶外活動觀念。
2. 推動學習社群、發展公共事務關懷能力為基本宗旨。秉持自律、自主與開放的精神；並藉此建立團隊學習、志願服務的夥伴關係。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 渴望被大自然召喚的人
 2. 沒有戶外經驗. 山野食衣住行從頭學
 3. 對於喜愛戶外活動及大自然的朋友們.
- (戶外活動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？

1. 室內課重心法. 經驗傳承與分享. 戶外活動重技能. 山水合一超感動
2. 透過講師與學員彼此的互動, 達到經驗交流與教學相長的目的. 結合戶外活動推廣無痕山林運動.

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

戶外活動另由社大登山社辦理，學員可自由選項參加，活動費用另計。

書目：登山聖經，台灣山岳雜誌，登山安全手冊，上河文化出版：台灣百岳導遊圖 台灣百岳全集

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 | 2 學分 2000 元 (18 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	2014-09-02 晚上07:00~08:50	登山安全手冊解析	登山安全手冊作者_丁博慶 解析手冊內容

			台灣-美麗的福爾摩沙 大家來親近我們生活的土地
2	2014-09-09 晚上07:00~08:50	裝備總覽	高山登山裝備準備與使用方式
3	2014-09-16 晚上07:00~08:50	登山體能訓練概念解析	個人體能總體檢
4	2014-09-23 晚上07:00~08:50	登山體能訓練計畫指引	如何正確訓練自己的登山體能
5	2014-09-30 晚上07:00~08:50	高山伙食(一)	高山如何個人開伙
6	2014-10-07 晚上07:00~08:50	高山伙食(二)+觀星	個人開伙實作
7	2014-10-14 晚上07:00~08:50	星月傳奇	從星象與月亮圓缺談時間與方位
8	2014-10-21 晚上07:00~08:50	繩結與帳篷與外帳的架設	學習登山常用繩結 個人外帳搭設
9	2014-10-28 晚上07:00~08:50	登山氣象	了解高山氣象 如何應變氣象變化
10	2014-11-04 晚上07:00~08:50	女性登山+通訊設備操作	女性登山準備.問題討論 + 高山上的通訊裝備使用與如何聯絡相關單位
11	2014-11-11 晚上07:00~08:50	遨遊小百岳	台灣小百岳介紹 準備攀登小百岳
12	2014-11-18 晚上07:00~08:50	地圖課程與實作(上)	登山地圖教學
13	2014-11-25 晚上07:00~08:50	地圖課程與實作(下)	登山地圖教學.判讀
14	2014-12-02 晚上07:00~08:50	野外急救概論	野外急救的正確概念
15	2014-12-09 晚上07:00~08:50	野外急救操作	野外急救的實務操作
16	2014-12-16 晚上07:00~08:50	南湖的前世今生	南湖山區的生態與地質介紹
17	2014-12-23 晚上07:00~08:50	山難的分析與避免	山難案例討論
18	2014-12-30 晚上07:00~08:50	阿斌講古	登山故事分享

