

淡江大學 103 學年度第 2 學期課程教學計畫表

| | | | |
|---|---|----------|----------------------|
| 課程名稱 | 運動休閒與競技實務—登山運動 | 授課 教師 | 黃谷臣 HUANG KU-CHEN |
| | SPORT OF LEISURE AND ATHLETIC PRACTICES-MOUNTAINEERING | | |
| 開課系級 | 體育選修—日 A | 開課 資料 | 選修 單學期 1學分 |
| | TGUCB0A | | |
| 教育目標 | | | |
| <p>一、提升身體適應能力。</p> <p>二、建立正確體育概念。</p> <p>三、增進運動技能。</p> <p>四、體驗運動參與樂趣。</p> | | | |
| 校級基本素養 | | | |
| <p>A. 全球視野。</p> <p>B. 資訊運用。</p> <p>C. 洞悉未來。</p> <p>D. 品德倫理。</p> <p>E. 獨立思考。</p> <p>F. 樂活健康。</p> <p>G. 團隊合作。</p> <p>H. 美學涵養。</p> | | | |
| 課程簡介 | <p>本課程旨在介紹登山健行運動的正確觀念及登山安全教育，以非技術登山方式進行，培養健行登山愛好，拓展人生視野，養成終生運動的習慣，達到身心合一與自然和諧共處經驗的獲得。</p> | | |
| | <p>The aim of the course is to introduce the knowledge of hiking and mountaineering. We use non-technical mountaineering method to establish the habit of exercise.</p> | | |

本課程教學目標與目標層級、校級基本素養相關性

一、目標層級(選填)：

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域：C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域：P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域：A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「校級基本素養」之相關性：

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如：認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應其「校級基本素養」。單項教學目標若對應「校級基本素養」有多項時，則可填列多項「校級基本素養」。(例如：「校級基本素養」可對應A、AD、BEF時，則均填列。)

| 序號 | 教學目標(中文) | 教學目標(英文) | 相關性 | |
|----|-----------------------------------|---|------|--------|
| | | | 目標層級 | 校級基本素養 |
| 1 | 認識登山活動的歷史與發展 | To Understand the history and development of mountaineering activities. | C2 | EF |
| 2 | 了解基本登山知識、野外求生與急救方法 | To understand basic mountaineering knowledge to survive in the wild, and first aid. | C2 | EFH |
| 3 | 了解規劃登山活動計畫的方法 | To understand how to plan mountaineering activities program. | C6 | GH |
| 4 | 參與登山活動、從事正當休閒活動，養成規律運動習慣 | To join mountain activity and establish regular exercise habits | A6 | DF |
| 5 | 理解無痕山林LNT (Leave No Trace) 的原則與方法 | To understand the principles and methods of Leave No Trace. | A6 | EH |

教學目標之教學方法與評量方法

| 序號 | 教學目標 | 教學方法 | 評量方法 |
|----|-----------------------------------|---------|------|
| 1 | 認識登山活動的歷史與發展 | 實作 | 上課表現 |
| 2 | 了解基本登山知識、野外求生與急救方法 | 實作 | 上課表現 |
| 3 | 了解規劃登山活動計畫的方法 | 實作、問題解決 | 上課表現 |
| 4 | 參與登山活動、從事正當休閒活動，養成規律運動習慣 | 實作 | 上課表現 |
| 5 | 理解無痕山林LNT (Leave No Trace) 的原則與方法 | 實作 | 上課表現 |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖 | 內容 (Subject/Topics) | 備註 |
|----|------|---------------------|----|
|----|------|---------------------|----|

| | | | |
|-------------|--|---|------|
| 1 | 104/02/24~ 104/03/01 | 1.上課規定、注意事項及教學計畫。 2.課程簡介、認識登山運動的發展。 | |
| 2 | 104/03/02~ 104/03/08 | 台灣山岳活動簡介：台灣山脈的分類與介紹 高山、中級山與郊山 | |
| 3 | 104/03/09~ 104/03/15 | 郊山健行登山活動之計畫與準備：行程規劃、路線資料與紀錄調查、登山活動相關法規、入山申請、行程時間、預備天等 | |
| 4 | 104/03/16~ 104/03/22 | 裝備器材之認識與選購：團體裝備、領隊裝備、避難帳架設 | |
| 5 | 104/03/23~ 104/03/29 | 個人/團體登山裝備的選購與穿著原則；糧食規劃與準備：糧食規劃、飲用水處理、垃圾處理 | 校外教學 |
| 6 | 104/03/30~ 104/04/05 | 教學觀摩週 | 校外教學 |
| 7 | 104/04/06~ 104/04/12 | 地圖研判與GPS應用：地圖種類 等高線圖研判 地理資訊的應用 GPS、對講機應用 | 校外教學 |
| 8 | 104/04/13~ 104/04/19 | 繩結、爐具與帳篷搭設與基礎確保系統等操作 | 校外教學 |
| 9 | 104/04/20~ 104/04/26 | 登山計畫與緊急應變計畫 | 校外教學 |
| 10 | 104/04/27~ 104/05/03 | 期中考試週 | |
| 11 | 104/05/04~ 104/05/10 | 健行登山活動之實用技術 | 校外教學 |
| 12 | 104/05/11~ 104/05/17 | LNT (Leave No Trace) 無痕山林的理念與原則 登山倫理與禮儀、環境生態保護 | 校外教學 |
| 13 | 104/05/18~ 104/05/24 | 登山安全與山難分析：山難的成因、山難的種類、山難事件分析、如何預防山難、正確的山防觀念 | 校外教學 |
| 14 | 104/05/25~ 104/05/31 | 安全管理與危機處理 | 校外教學 |
| 15 | 104/06/01~ 104/06/07 | 戶外活動的風險評估與判斷 | 校外教學 |
| 16 | 104/06/08~ 104/06/14 | 3000公尺以上登山活動的規劃與執行(一) | 校外教學 |
| 17 | 104/06/15~ 104/06/21 | 3000公尺以上登山活動的規劃與執行(二) | 校外教學 |
| 18 | 104/06/22~ 104/06/28 | 期末考試週 | |
| 修課應 注意事項 | <p>1.本學期規劃有一次3000公尺以上登山的計畫，預計三天兩夜，請自我加強體能訓練！</p> <p>2.體能要求3000公尺跑走15分以內完成。</p> <p>3.校內上課時請穿著運動服裝及球鞋。</p> <p>4.請假請依學校規定辦理：</p> <p>(1)曠課6節者，予以扣考。</p> <p>(2)缺課總時數達該科授課時數三分之一時，學期成績以零分計算。</p> <p>5.成績計算方式(比例)：樂活健康70%、團隊合作20%、品德倫理10%。</p> <p>**本課程因實務操作部份會有集中於週六、日上課之情形，若無法配合請勿選入!</p> | | |
| 教學設備 | 電腦、投影機、其它(各種登山裝備) | | |
| 教材課本 | | | |

| | |
|----------|---|
| 參考書籍 | 一. 運動安全手冊登山篇, 黃德雄, 行政院體育委員會。 二. 國家公園登山學校 http://npms.taroko.gov.tw/ |
| 批改作業篇數 | 1 篇 (本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫) |
| 學期成績計算方式 | ◆出席率： % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈樂活健康70、團隊合作20、品德倫理10〉：100.0 % |
| 備考 | 「教學計畫表管理系統」網址： http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處首頁〈網址： http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php 〉業務連結「教師教學計畫表上傳下載」進入。 ※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。 |