

淡江大學 105 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	D
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	DG
3	了解規劃登山活動計畫的方法	To understand how to plan mountaineering activities program.	C6	FG
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	F
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	D

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	106/02/13~ 106/02/19	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	106/02/20~ 106/02/26	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	106/02/27~ 106/03/05	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	106/03/06~ 106/03/12	台灣古道歷史講座 (伍元和)	專題講座
5	106/03/13~ 106/03/19	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	
6	106/03/20~ 106/03/26	運動攀登實作 (淡水運動中心)	校外教學
7	106/03/27~ 106/04/02	繩結、爐具與帳篷搭設與基礎確保系統等操作	
8	106/04/03~ 106/04/09	校外教學觀摩週	
9	106/04/10~ 106/04/16	登山計畫與緊急應變計畫	校外教學
10	106/04/17~ 106/04/23	期中考試週	
11	106/04/24~ 106/04/30	健行登山活動之實用技術	校外教學
12	106/05/01~ 106/05/07	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	106/05/08~ 106/05/14	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	106/05/15~ 106/05/21	安全管理與危機處理	校外教學
15	106/05/22~ 106/05/28	戶外活動的風險評估與判斷	校外教學
16	106/05/29~ 106/06/04	3000公尺以上登山活動的規劃與執行(一)	校外教學
17	106/06/05~ 106/06/11	3000公尺以上登山活動的規劃與執行(二)	校外教學
18	106/06/12~ 106/06/18	期末考試週	
修課應 注意事項		<p>1.本學期規劃有一次攀岩體驗活動及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：  (1)請假單請於請假事實後五日內送達。  (2)缺曠課總時數達學期上課時數三分之一以上者，予以扣考，學期成績以零分計算。</p> <p>5.成績計算方式 (比例)：樂活健康(課程參與與實作)70%、團隊合作(登山活動各項技能操作)20%、品德倫理(互動與溝通)10%。  **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	(一)登山聖經 商周出版 (二)完全圖解登山聖經 遠足文化 (三)登山補給站 <a href="http://www.keepon.com.tw">http://www.keepon.com.tw</a> (四)台灣登山小百科 晨星出版 (五)健行筆記 <a href="http://tw.hiking.biji.co/">http://tw.hiking.biji.co/</a>
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 <a href="http://npms.taroko.gov.tw/">http://npms.taroko.gov.tw/</a>
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： <a href="http://info.ais.tku.edu.tw/csp">http://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處首頁〈網址： <a href="http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php">http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php</a> 〉業務連結「教師教學計畫表上傳下載」進入。 <b>※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。</b>