

淡江大學 106 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			
一、提升身體適應能力。 二、建立正確體育概念。 三、增進運動技能。 四、體驗運動參與樂趣。			
校 級 基 本 素 養			
A. 全球視野。 B. 資訊運用。 C. 洞悉未來。 D. 品德倫理。 E. 獨立思考。 F. 樂活健康。 G. 團隊合作。 H. 美學涵養。			
課程簡介	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。		
	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.		

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	F
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	FG
3	了解規劃登山活動計畫的方法	To understand how to plan mountaineering activities program.	C6	F
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	講述	紙筆測驗
2	了解基本登山知識、野外求生與急救方法	實作	實作
3	了解規劃登山活動計畫的方法	講述、討論、問題解決	報告、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	107/02/26~ 107/03/04	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	107/03/05~ 107/03/11	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	107/03/12~ 107/03/18	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	107/03/19~ 107/03/25	裝備器材之認識與選購：團體裝備、領隊裝備、避難帳架設	
5	107/03/26~ 107/04/01	個人/團體登山裝備的選購與穿著原則	
6	107/04/02~ 107/04/08	糧食規劃與準備：糧食規劃、飲用水處理、垃圾處理	
7	107/04/09~ 107/04/15	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	
8	107/04/16~ 107/04/22	繩結、爐具與帳篷搭設與基礎確保系統等操作	
9	107/04/23~ 107/04/29	登山計畫與緊急應變計畫	
10	107/04/30~ 107/05/06	期中考試週	
11	107/05/07~ 107/05/13	健行登山活動之實用技術	
12	107/05/14~ 107/05/20	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	107/05/21~ 107/05/27	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	107/05/28~ 107/06/03	安全管理與危機處理	校外教學
15	107/06/04~ 107/06/10	戶外活動的風險評估與判斷	校外教學
16	107/06/11~ 107/06/17	健行登山活動的規劃與執行(一)	校外教學
17	107/06/18~ 107/06/24	健行登山活動的規劃與執行(二)	校外教學
18	107/06/25~ 107/07/01	期末考試週	
修課應 注意事項		1.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！ 2.我無法帶著知識技能有缺漏的同學上山去冒險！因此，平日有缺課記錄者，將取消校外活動參與的機會，因校外教學活動佔學期總時數的1/3以上，因此只要缺課就請儘速退選！ 3.本課程需穿著運動服裝及球鞋。 4.本學期預計校外活動內容為兩天一夜的陽明山大縱走，（宿營：陽明山童軍訓練中心）	
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 。 三、登山聖經。	

批改作業 篇數	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： 50.0 % ◆平時評量：30.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈繩結測驗；緊急避難處置〉：20.0 %
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。