

淡江大學 109 學年度第 1 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	實體課程 選修 單學期 1學分
	TGUCB0A		
系 (所) 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>			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：60.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：20.00)</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>		
本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應			
<p>將課程教學目標分別對應「認知 (Cognitive)」、「情意 (Affective)」與「技能 (Psychomotor)」的各目標類型。</p> <p>一、認知(Cognitive)：著重在該科目的事實、概念、程序、後設認知等各類知識之學習。</p> <p>二、情意(Affective)：著重在該科目的興趣、倫理、態度、信念、價值觀等之學習。</p> <p>三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。</p>			
序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	
1	認識登山活動的歷史與發展	To Understand the history and development of mountaineering activities.	

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.
3	了解規劃登山活動計畫的方法	To understand how to plan mountaineering activities program.
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
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.

教學目標之目標類型、核心能力、基本素養教學方法與評量方式

序號	目標類型	院、系(所)核心能力	校級基本素養	教學方法	評量方式
1	認知		6	講述、討論	報告(含口頭、書面)
2	技能		67	實作、模擬	作業、討論(含課堂、線上)、實作
3	認知		7	講述、討論	作業、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)
4	情意		4	講述、討論	活動參與
5	情意		4	講述、實作	實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	109/09/14~109/09/20	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	109/09/21~109/09/27	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	109/09/28~109/10/04	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	109/10/05~109/10/11	裝備器材之認識與選購：團體裝備、領隊裝備、避難帳架設	
5	109/10/12~109/10/18	個人/團體登山裝備的選購與穿著原則	
6	109/10/19~109/10/25	糧食規劃與準備：糧食規劃、飲用水處理、垃圾處理	
7	109/10/26~109/11/01	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	109/11/02~109/11/08	繩結、爐具與帳篷搭設與基礎確保系統等操作	
9	109/11/09~109/11/15	登山計畫與緊急應變計畫	校外教學
10	109/11/16~109/11/22	期中考試週	
11	109/11/23~109/11/29	(11/27-11/29為校外實作課程：三天二夜之健行活動，地點另訂，請預留參與時段)健行登山活動之實用技術	校外教學

12	109/11/30~ 109/12/06	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	109/12/07~ 109/12/13	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	109/12/14~ 109/12/20	安全管理與危機處理	校外教學
15	109/12/21~ 109/12/27	戶外活動的風險評估與判斷	校外教學
16	109/12/28~ 110/01/03	健行登山活動的規劃與執行(一)	校外教學
17	110/01/04~ 110/01/10	健行登山活動的規劃與執行(二)	校外教學
18	110/01/11~ 110/01/17	期末考試週	
修課應注意事項	<p>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！</p> <p>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1/2左右，無法配活動時間者請勿選入！</p> <p>3.本學期預定校外活動時間為11/27-11/29，為期三天兩夜的高山健行活動，平時應維持慢跑習慣，維持登山健行應有的體能，避免成為團隊的負擔！</p>		
教學設備	電腦、投影機、其它(各種登山裝備)		
教科書與教材			
參考文獻	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	<p>◆出席率： 50.0 % ◆平時評量：30.0 % ◆期中評量： %</p> <p>◆期末評量： %</p> <p>◆其他〈繩結測驗；緊急避難處置〉：20.0 %</p>		
備考	<p>「教學計畫表管理系統」網址：https://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。</p> <p>※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。</p>		