國立中興大學 通識課程 教學大綱
Syllabus of NCHU General Education Course

<table>
<tr><td rowspan="2">課程名稱
course name</td><td colspan="5">登山露營趣</td></tr>
<tr><td colspan="5">Let's Go Hiking and Camping</td></tr>
<tr><td>開課系所班級
dept. & grade</td><td>通識教育中心
General Education Center</td><td>學分
credits</td><td>2</td><td>規劃教師
teacher</td><td>歷史系
吳政憲</td></tr>
<tr><td>課程屬性
course type</td><td>必修
compulsory</td><td>授課語言
language</td><td>中文或英文
Chinese/English</td><td>開課學期
semester</td><td>上或下
Fall or Spring</td></tr>
<tr><td rowspan="2">課程分類
course classification</td><td colspan="2">109 學年度前入學新生適用
enrolled in or before academic year 2020</td><td colspan="3">自然領域－環境科學</td></tr>
<tr><td colspan="2">110 學年度起入學新生適用
enrolled in or after academic year 2021</td><td colspan="3">統合領域－專業實作</td></tr>
<tr><td rowspan="2">課程簡述
course description</td><td colspan="5">本校位於中臺灣，有辦理特色戶外活動（以登山健行為主）的先天條件，本課程將介紹適當的戶外裝備與生存實作，以提升課外活動安全性。
戶外活動裝備包含食衣住行，從頭到腳，從內到外，學生將學到如何不花大錢，又能滿足需求的選擇。透過裝備的使用，瞭解每種戶外裝備的材料、特性、價格與優缺點，及缺乏裝備時，從大自然就地取材的各種應用可能。</td></tr>
<tr><td colspan="5">NCHU, located in central Taiwan, has its advantages of providing outdoor activity classes, mountain hiking mainly; this course will demonstrate certain proper outdoor activity equipment for safety concerns and for outdoor survival training.
Proper outdoor activity gear, from head to toe and from the inside out, including all aspects for outdoor survival, can be acquired in a reasonable and affordable way in the commercialized market.From the demonstration and exhibition of the outdoor activity equipment, students can understand the specifications, features, uses, strengths and weakness of all kinds of the equipment; and, therefore understand how to find things from the field for supplementary use.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">教學目標
course objectives</td><td colspan="5">1. 大自然是最好的教師，解決工業化、經濟化與都市化帶來的疲憊與憂慮。
2. 從課程中提供統合跨域之專業實作課程，促進跨領域交流與思維轉換。
3. 打破戶外裝備最貴就是最好的迷思，適度科技的使用，能解決問題的設備，才是最好的設備。
4. 在缺乏裝備情況下，於戶外如何解決食衣住行的問題，有何替代方案。
5. 適度裝備提高安全性，降低環境負載力，自然永續，不是帶越多越好。</td></tr>
<tr><td colspan="5">1. Mother nature is the best teacher for the solutions to our anxieties and problems caused by the industrialization, commercialization and urbanization of our modern life.
2. This course provides interdisciplinary specialties of exercises for the interaction and conversation among different disciplines.
3. In this course, the myth of “the most expensive is the best” will be dispelled;</td></tr>
</table>

	instead, the best is the proper use of modern technology for problem solving, it usually has nothing to do with money spending. 4. This course will also demonstrate how to acquire substitutes for outdoor survival gear, food, sheltering, and clothing, when needed. 5. “More is better” is not suitable for the quantities of outdoor activity equipment demanded when environmental load and sustainability are concerned.
先修課程 prerequisites	無 None

六項核心能力配比（加總為 100%）
The 6 core learning outcomes add up to 100%

人文素養	科學素養	溝通能力	創新能力	國際視野	社會關懷
0%	20%	30%	30%	0%	20%
Humanities Literacy	Scientific Literacy	Communication Skills	Innovative Ability	International Perspective	Social Concerns

教學方法 teaching methods	**學習評量方式 evaluation**
講授 Lecture 實作 Practice	設備操作練習 40% 期中考 10% 期末戶外實地測試 50%

授課內容（單元名稱與內容、習作/考試進度）
course contents and homework/tests schedule

第 1 週　近代戶外活動的歷史過程：與工業化、都市化之關聯。

第 2 週　近代歐洲從博愛學校到壯遊，從歷史理解為何人類需要戶外活動？

第 3 週　什麼是機能性布料？戶外服飾的歷史變革，以前穿什麼材質的衣褲登山？老照片透露什麼訊息？

第 4 週　沒有機能性衣著就不能從事戶外活動嗎？請同學穿著各種防水材質衣物，實地進行潑水測試，並分享其體驗與感受。

第 5 週　火源與熱源：如何取材生火？從爐具到焚火台的使用介紹。

第 6 週　光源與安全：起早貪黑，沒有照明如何進行？從手電筒到 LED 頭燈。讓同學在戶外實際操作汽化燈與酒精燈。

第 7 週　沒有帳篷怎麼辦？帳蓬介紹：什麼是露營帳？什麼是登山帳？帳蓬是否是戶外活動最貴但不一定是最需要的裝備？可以有哪些替代方案？

第 8 週　雲平樓草坪進行帳蓬搭建，天幕的實際搭設，學習獨立完成與分工合作。

第 9 週　期中考週

第 10 週　登山鞋：歐洲到亞洲，不同設計風格，環保材質到全牛皮重裝，楊南郡老師為何一雙千元登山鞋能走遍全臺山地？怎麼正確穿鞋？

第 11 週　什麼是野跑運動？越野鞋、運動鞋，選一雙適合你的鞋。為什麼有的人赤腳爬山？臺灣登山適合穿雨鞋嗎？鞋真的重要嗎？為什麼？

第 12 週　臺灣近三十年露營變遷史介紹，山坡地開闢成商業營地，需要付出什麼代價？當營地有乾溼分離浴室時，戶外活動是否產生異化？本週將以苗栗泰安、南投霧社為例，說明商業露營中，差異化與吸引民眾消費的誘因是什麼？

第 13 週 垂降練習：透過教師自購裝備，於校內攀岩場進行簡易的上升與下降，理解什麼叫確保？有那些裝備？如何使用？（註：外聘 2 位教練協助教學）

第 14 週 繩結練習：一條繩子能綁出千變萬化的繩結，在必要時，能確保戶外活動的安全。豬鼻子、緩降器、上升器、攀繩的介紹與簡易使用。

第 15 週 本校行政大樓後方草坪練習上升與下降（註：外聘 2 位教練協助教學）

第 16 週 登山背包：沒有背包的原住民，過去到現在，如何翻山越嶺？以教師自有背包來做背包種類的介紹，讓同學體驗如何打包、配置重心、並進行負重調整與 fitting 練習。

第 17 週 野外炊煮與綜合練習：如何做戶外料理？如何將食材打包與輕量化？什麼是「無痕山林」？如何落實？

第 18 週 綜合驗收與期末戶外實地測試

教科書與參考書目（書名、作者、書局/代理商…）
textbooks & other references (title, author, publisher…)

1. 艾倫奧班賽，《超威！野外技能補完手冊：從輕量化裝備、行進技巧、戶外炊煮、營地工藝到辨識危險》台北：大家出版，2018 年 7 月。
2. 栗山祐栽，《我的第一本登山露營書：新手必備！裝備知識 X 行進技巧 X 選地紮營全圖解》台北：蘋果屋，2020 年 11 月。
3. 戴夫坎特伯里，《野外求生 101：叢林、荒野生存必備技藝》臺北：楓書坊，2020 年 4 月。
4. 凡恩斯帕拉諾，《野外露營聖經》臺北：漫遊者文化，2019 年 9 月。
5. 美國國防部，《美軍野外生存手冊》台北：臉譜文化，2019 年 8 月。
6. 里內藍，《冒險圖鑑：勇闖野外的 999 招探險求生技能》台北：遠足文化，2018 年 7 月。
7. 水野隆信，《戶外活動實用繩結圖解全書》台北：楓葉社文化，2023 年 1 月。
8. 麥可克萊蘭，《超輕量登山野營技巧》臺北：紅樹林，2018 年 2 月。
9. 李嘉亮，《登山新手必備指南：為臺灣登山量身打造的圖解入門百科》臺北：四塊玉文創，2020 年 6 月。
10. 約翰馮霍夫，《護腳聖經：跑者、山友必備的傷害預防與治療大全》臺北：遠流，2013 年 3 月。
11. 高橋庄太郎，《山道具：20 種必備登山裝備的挑選、使用法》臺北：大家出版，2016 年 9 月。
12. 基地營自然探索團隊，《圖解登山小百科》臺北：晨星出版社，2012 年 1 月。
13. 詹偉雄選編，《攀登的奧義：從馬洛里、尼采到齊美爾的歐洲山岳思想選粹》臺北：臉譜文化，2021 年 12 月。

課程教材（教師個人網址請列在本校內之網址）
teaching aids & teacher's website

上傳本校 ilearning3.0 系統

課程輔導時間
office hours

另行公告