

課程(1) 無差別流定位

教練：王廷元
時間：2/19 9:00-17:30
地點：[虎山巖](#)(請點連結以查閱地圖)

報名資格：須具備看地圖能力
大綱：

- 1.基本觀念養成及傳統觀念昇華。
- 2.教你如何腳和眼，讀懂地形。
- 3.看圖說故事，全台定位大挑戰。

備註：

- 1.12(含)人以上開班。
- 2.個裝及分組公裝，在開課前將於課程小群佈達。

~~~~~

## 課程(2) 健行筆記實務演練與登山煮食 (戶外課)

#教練：林瑞安  
#時間：3/12 07:30-15:00  
#集合地點：[清水岩寺](#)(請點連結以查閱地圖) 彰化縣社頭鄉清水岩路 1 號

#大綱：

- 1.健行筆記 APP 運用
- 2.紙本地圖讀報座標
- 3.山域安全與事故
- 4.白米飯自煮教學

備註：

- 1.平日有運動習慣，具備基本體能者。
- 2.手機
- 3.自備一日登山裝備(含午餐)
- 4.上課地點：橫山仙境露營區

~~~~~

課程(3) 登山裝備與負重行走技巧

#教練：涂志豪

#時間：4/15 9:00-16:00

#地點 1：彰化 [歐都納戶外金馬店](#) (上午) (詳課程小群布達)

地點 2：[彰化三清宮](#) (下午) (請點連結以查閱地圖)彰化市寶山路 372 號

#大綱：1.登山裝備介紹 2.登山行程規劃 3.負重行走技巧

備註：所需個人裝備，在開課前將於課程小群佈達。

~~~~~

## 課程(4) 基礎繩結原理與運用(室內課)

#教練：李榮昌

#時間：5/6 9:00-16:00

#地點：另訂

#大綱：1.結之形成 2.結之演進 3.結之用途 4.結之運用

裝備：

### 1.請自備繩材：

(1)靜力繩 5-6mm，[1.5 米\*1 條]；如有報名(5)基礎繩索者需備\*2

(2)扁帶 1 英吋[3-3.5 米\* 1 條、6-6.5 米\* 1 條]

2.選配：[溯溪攀岩者必備]大 D 鈎環\* 1、 下降器\* 1[8 字環或豬鼻子]

~~~~~

課程(5) 基礎繩索(雙繩)運用

#日期：6/3、6/4、6/10，分3日實施，不過夜

#教練：洪文玉

#報名資格：須具備[基礎繩結]基礎

#地點：[烏日斜張橋下](#) (請點連結以查閱地圖)

#第一天

時間：6/3，9:00-16:00

大綱：1.繩結確保方法及技巧 2.普魯士過繩結/實際演練

#第二天

時間：6/4，9:00-16:00

大綱：1.下降器介紹 2.垂直下降 3.上下攀之系統轉換 4.實際演練

#第三天

時間:6/10，9:00-16:00

大綱：1.牛尾繩打法 2.牛尾繩運用 3.平行橫渡方法及技巧 4.情境演練

備註：

1.本課程投保特定險。

2.本課程為連續課程，有連貫性。

3.報名前，務必注意課程日程及簡章退費規定，如可依規定辦理，再行報名。