

# 弘光科技大學運動休閒系

## 「登山安全」實務研習課程

【研習簡介】近年來登山活動在素養教學與校本課程的運用越來越受重視，而登山活動目前也是台灣民眾積極參與的活動，但是不管從事登山教育或體驗，登山安全是非常重要的核心，弘光科大運休系是教育部體育署認證的山域嚮導訓練單位，為推廣登山教育，本系擬推出『登山安全』系列研習課程，透過登山安全研習與工作坊，提升山域活動的帶領者與參與者有充實的技能與觀念。本梯次研習先以『攀岩基礎技術與困難地形通過』及『登山領航實務』兩個主題為核心，歡迎高中職師生踴躍參加。

【主辦單位】弘光科技大學運動休閒系

【協辦單位】弘光科技大學教務處

【時間】登山導航實務及攀岩基礎技術與困難地形通過主題相同，可選

日期	上午	下午
7/28(四)	登山導航實務(O201)	攀岩基礎技術與困難地形通過(玉山雲攀岩場)
8/20(六)	登山導航實務(O201)	攀岩基礎技術與困難地形通過(玉山雲攀岩場)
8/21(日)	登山導航實務(O201)	攀岩基礎技術與困難地形通過(玉山雲攀岩場)

【地點】弘光科技大學「玉山雲」人工室內攀岩場、0棟健身中心 201 教室

【對象】全國高中職教師與學生及喜歡登山的社會大眾

(歡迎輔導室教師、班級導師、體育教師帶領學生報名參與。)

【報名人數】30 人(每梯次約以 30 人為原則)

【費用】高中職教師及學生全程免費(提供實作器材)、一般民眾單場 500 元。

【研習課程】

### 攀岩基礎技術與困難地形通過

時間	主題	主持人/主講人
13:00 ~13:10	報到	運動休閒系
13:10 ~ 14: 00	攀岩介紹 抱石基礎動作 繩結教學	張巖仁/弘光科大運休系副教授 體育署攀登嚮導
14:10 ~ 17:00	上方確保技術教學、先鋒攀登教學 困難定形技術(架繩與確保)	張巖仁/弘光科大運休系副教授 體育署攀登嚮導

### 登山導航實務(基礎定向概念與手機 APP 應用實務)

時間	主題	主持人/主講人
08:30 ~08:50	報到	運動休閒系
08:50 ~ 10:00	地圖與指北針基本概念	黃昱瑋、林乙華 體育署山域嚮導
10:00 ~ 12:00	手機 app 應用實務與迷路處理	黃昱瑋、林乙華 體育署山域嚮導

【其他說明】1.敬請各校惠予參加本研習教師公假

2.提供 4 小時研習證明

【注意事項】1.攀岩裝備由本校準備午餐自理。

2.請穿著運動服裝(適合戶外活動的排汗長袖上衣與運動長褲)

【報名方式】採線上報名 <https://reurl.cc/2Z2Ry6> 預約報名額滿為止。

【聯絡人】弘光科技大學運動休閒系朱怡君小姐、TEL：04-26318652 ext 7011

E-mail：yichun@hk.edu.tw

# 弘光科技大學交通路線資訊

## 【國道一號】

### ●南下/北上

自中山高速公路<sup>1</sup>→請下 178.6KM 中港/沙鹿交流道→往沙鹿方向出口→接省道<sup>12</sup>往沙鹿方向沿台灣大道→台灣大道六段→約 10 公里即可抵達本校。

## 【國道三號】

### ●北上

自第二高速公路<sup>3</sup>→請下 182.8KM 龍井/台中交流道→往台中方向出口→第一個紅綠燈(約 700 公尺)左轉→往省道<sup>12</sup>沙鹿方向行駛→至台灣大道六段左轉→約 3 公里即可抵達本校。

### ●南下

自第二高速公路<sup>3</sup>→請下 176.1KM 沙鹿/沙鹿交流道→往沙鹿方向出口→往省道<sup>12</sup>至台灣大道六段左轉→約 3 公里即可抵達本校。

## 【中彰快速道路】

中彰快速道路→請下 11KM 西屯 3 交流道(西屯交流道)→經西屯路→至玉門路左轉→至台灣大道右轉→台灣大道→約 8 公里即可抵達本校。

## 【搭乘公車或火車】

### ●搭公車(如國光客運、統聯客運)往台中者：

請搭乘經中港交流道(或台中車站)的班次，下交流道後第一站「朝馬」站即下車，至台灣大道改搭巨業(305、306)、統聯 304、307)、台中(301、302、303、308)客運或搭雙截巴士(300)，在「弘光科技大學」站下車(車程約 20 分鐘)。[※公車路線圖請參閱附件 1](#)

### ●自外縣市搭山線火車或國光客運至台中火車站者：

請到台中火車站附近的巨業客運站、台中客運站、雙截巴士站，搭乘往大甲、清水、梧棲的班車在「弘光科技大學」站下車(車程約 50 分鐘)。

### ●搭海線火車者：

請在沙鹿站下車後，至巨業客運沙鹿總站搭往台中的班車(沙鹿火車站一步行中正路—左轉沙田路—右轉中山路)，在「弘光科技大學」站下車(車程約 10 分鐘)。

## 【搭乘高鐵】

烏日站下車，搭乘計程車至本校約三十分鐘，亦可搭乘高鐵台中站免費快捷專車至東海大學站，再轉搭客運公車到校。

# 弘光科技大學校區平面圖

