

## 901 探索自然之美(週一)/902(週四)

**授課教師：**黃世東 老師

**學經歷：**中華民國自然步道協會環境教育解說講師，景文科技大學旅運系產學合作業界實務教師，新店區公所觀光導覽志工隊隊長。

**現任：**新店崇光社大講師，自然步道協會環境生態解說老師，景文科大旅遊管理系產學合作實務教師，新店區公所觀光導覽志工。

**課程時間：**901 週一上午 9:00~11:50、902 週四上午 9:00~11:50

**課程理念：**學習正確的生態旅遊方式，正確對待環境的觀念與技巧，在遊憩活動時，對自然的衝擊降到最低。

**課程效益：**身體力行關懷大自然，體認環境生物多樣之重要，期待大家經由慢走、輕食，達到樂活、健康的目的。

**課程進行：**以短程「慢走」方式提升學員體能、肌耐力，期中將搭配全日活動，每次以兩堂課程合併方式之〈一日戶外課〉，進入原始山林探索，拜訪低人為干擾的山區，領略山岳自然之美。

**成績評量：**出席率、學習態度、自然生態概念之互動學習

**選課要求：**1.限可以連續慢慢走兩小時身心健康的國民。2. 對生態旅遊有興趣，主要是體會大地自然之美，我們是觀察大自然生態的環境教育，不是一般登山隊行程模式。3.若膝關節有障礙、走路平衡感欠佳、心血管不順暢的學員，請確認自己身體狀況切勿勉強。4. 偶有因交通距離到較遠地點，中午回來時間可能稍有延遲，參加學員下午勿安排重要活動，以免造成不便。

**※ 選課貼心的叮嚀：**參與戶外課程學員，請務必參與旅遊平安險，及審慎考量自身健康狀況，報名時請務必填寫緊急聯絡人，並簽署健康狀況切結書。

**推薦書目：**森林知性之旅(林務局出版)、台灣賞樹(田野影像)、台灣野花 365 天(天下文化)

**交通工具：**校外課程為節省交通時間，租用中型巴士，由班代統一收班費、2500 元，多退少補。

**學分費：**(三學分)

**課程大綱：**備註：此為預定行程，講師得視當天天候狀況和學員體力，保有彈性調整行程和路線的權利。

週次	難/易	主題 / 內容
第一週	易	戶外課，富陽自然生態公園、福州山公園 課程內容：易 六張犁附近的山巒，能擁有茂密的森林，是因為昔日屬於軍事管制區，未遭到破壞，園內小徑優雅，岔路頗多，彼此環繞相通，隨處可以看見昔日軍營留下來的設施，如防空壕、涵洞、碉堡、崗哨等，自然生態公園裡，也充滿著歷史的氛圍
第二週	易	戶外課，坪頂地區 內寮古道（與第十三週課程合併一日活動） 課程內容：易 內寮古道又稱為礁坑古道，早期為日治時期的造林地。以平等里內寮為起點，沿礁坑溪經番婆厝遺址，山徑緩和好走，林間翠綠幽靜有遮蔭，走來舒適愜意，古道旁的土地公廟，見證古道的歷史，也庇祐著過往的旅人，回程走瑪礁古道。
第三週	中	戶外課，貓空 鵝角格山步道 課程內容：中 登山口在樟湖步道中段，路況原始自然，頭尾段平緩，中段陡坡，沿途需拉繩抓樹，精彩刺激，稜線山徑，頗有起伏，穿梭林間，路跡明顯，路況良好。山頂海拔 475 公尺，展望佳，視野遼闊，遠眺台北盆地，俯瞰貓空茶山，景色宜人。
第四週	易	戶外課，雙溪 中坑古道（與第十四週課程合併一日活動） 課程內容：易 中坑古道是雙溪柑腳與坪林間的茶商捷徑，古道沿著中坑溪蜿蜒好走。建於 1905 年的水尾土地公，見證百年古道，沿途諸多特色，龍骨造型復古拱橋、處處高大優美的九芎成林、山谷中美麗的梯田，如世外桃源、對峙於溪流中的青蛙雙石。
第五週	中	戶外課，新店 獅仔頭山 課程內容：中 獅仔頭山擁有一等三角點，因山形特殊，酷似蹲伏的獅子，獅頭最傳神，被列為台灣小百岳，每年三、四月滿山的金毛杜鵑盛開。人文史蹟豐富，山頂遺有古戰場、戰備壕溝、古井、土匪洞、其中防番古碑、石寮遺址等，被列為市定古蹟。。
第六週	中	戶外課，烏來 桶后越嶺步道（與第十五週課程合併一日活動） 課程內容：中 桶后林道至保線所吊橋約 13 公里，桶后越嶺 6.5 公里，2015 年蘇迪勒颱風來襲，烏來多條步道受創，桶后受損嚴重，目前已修復啟用，海拔 450 公尺-730 公尺，桶后溪在山間蜿蜒，形成急流、短瀑、平潭、及淺灘，展現不同風貌與風情。

第七週	易	戶外課，暖暖 暖東苗圃 課程內容：易 暖東苗圃具有高溼、多雨的海洋調節性氣候，所以有豐富的樹種，更提供野生動物極佳的棲地，至少擁有 300 餘種植物，200 餘種蝴蝶及其他生物。是一處具親樹、觀鳥、賞蝶之樂的世外桃源，也是生態教學的天然教室，更是心靈的森林浴場。
第八週	易	戶外課，雙溪 崩山坑古道（與第十六週課程合併一日活動） 課程內容：易 柑腳地區與泰平地區往來的舊路，雙溪為農業鄉，鄉境如鄉名，以溪流聞名，溪水清澈，沿著崩山坑溪越嶺至泰平村，沿途古厝、古橋、古老的土地公廟和有應公廟，柑林國小前有威惠廟奉祀開樟聖王。古道殘遺石階多苔蘚，坡緩易行。
第九週	中	戶外課，石碇 山羊洞登山步道 課程內容：中 山羊洞以巨岩洞窟著名。據說早期是山羊棲息的洞穴，因而成為當地的地名。第一洞，是兩塊巨岩相倚行成狹窄的岩洞，僅容一人通行。第二座洞窟內寬敞，可容 10 人，洞窟上方有兩處透光的洞口。第三洞是逍遙洞洞內一片漆黑。
第十週	中	戶外課，貓空尖山步道（與第十七週課程合併一日活動） 課程內容：中 貓覽站對面，有工整的階梯道路，上行就是德高亭，往左邊走約一小時，抵達分岔點，右線去四面頭山，取左線抵貓空尖山，海拔 562 公尺，山頂有竹排，有標示牌，展望普通，略可眺望北宜公路對面的山峰，續往中繼站和福德宮走。
第十一週	易	戶外課，石碇 冷飯坑 課程內容：易 「冷飯坑」，地名頗有趣，由來已久。是坪林通往台北的淡蘭古道支線，昔日坪林農民挑茶下山，來到此地休息用餐時，隨身攜帶的飯已經冷了，因此戲稱此地為冷飯坑。登山口就在石碇休息區的對面。也是昔日楓子林庄內的山區保甲路。
第十二週	難	戶外課，石碇 筆架山（綠豆湯鞍部）（與第十八週課程合併一日活動） 課程內容：難 石碇多山，地質年代多屬幼年期，山徑大多行走於稜線裸岩下方的樹林裡，山徑雖然崎嶇不平，但有繩索可拉，有樹幹可倚靠，有樹根山石可踏踩。綠豆湯鞍部是四路交會處，從此登筆架，來回才 3 公里，有點挑戰，但又不曾太過於挑戰。
第十三週		併至第二週整日課程
第十四週		併至第四週整日課程
第十五週		併至第六週整日課程
第十六週		併至第八週整日課程
第十七週		併至第九週整日課程
第十八週		併至第十二週整日課程