

910 自然輕鬆行

授課教師：游士毅 老師

學經歷：東吳大學

現任：新店崇光、內湖、大安社大講師

課程時間：週四上午 9：00～11：50；全天課 9：00～16：00。

課程理念：經由一步一腳印踏查自然步道，用深入淺出的解說介紹，從自然觀察開始，發掘欣賞自然的樂趣，啟發學員對植物與生態的愛。

課程效益：達到閱讀植物與生態環境所訴說的故事，進而達到關懷土地，實際參與棲地守護與環境教育等工作的目的。

課程進行：戶外步道解說，熱心陪伴進行自然觀察，參訪棲地守護，環境關懷實例，團體互動與心得分享。

成績評量：出缺席率 70%、上課表現 20% 團體互動 10%

選課要求：能參與戶外活動者，半日課程路程約 2-3 小時，全日課程請空出整日時間。

※ 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：森林的秘境、花朵的秘密生命

學分費：(三學分)

其他費用：全日課程，若有共乘或租中巴，費用由學員均攤(開學後由班代統一收取)。

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	(全日課程)水田林道 / 新竹縣尖石鄉境內油羅溪沿岸的國家森林林道，林道全長 3.61 公里，為森林步道。水田林道林蔭蔽道，沿途植物種類繁多且林相豐富，加上油羅溪水清澈，水聲淙淙，適合來訪。
第二週	易	中和圓通寺 / 圓通寺結合日式唐風、歐洲巴洛克式中帶有台灣特色的廟宇建築，是昔日鼎盛的風景區，更是一寧靜休閒的好去處。自山頂俯瞰台北盆地，視野遼闊，景色優美。
第三週	易	紅河谷步道 / 烏來特殊的氣候，讓林道植物相當豐富，生態多樣，延途也欣賞美麗的風景。
第四週	易	東勢格古道 / 是早年來往平溪與東勢格兩地居民通行山徑，前段碎石步道是依循以前建源煤礦舊採礦台車道整修，約 1.2 公里長，踏查豐富的植物生態。
第五週	易	龍潭小粗坑步道 / 小粗坑古道是日據時期順著小粗坑溪關建的牛車道，當時山區先民載運貨物往來新竹關西的竹坑十寮及茅武督等地，油桐花開，古道如雪，景色如畫。
第六週		併入第 1 週課程
第七週	易	嶺腳步道 / 嶺腳寮山登山步道位於平溪線的嶺腳站和望古站之間，是條相當清幽的步道。沿著步道而上除了可以一睹望古瀑布之美外，還可以在最無人煙的平溪踏查豐富的植物生態。
第八週	易	銀河洞越嶺步道 / 銀河洞越嶺步道是一條連接文山區與新店區的界線步道，山澗瀑布，天然密林，賞瀑、賞花、享受森林浴。
第九週	易	(全日課程)聖母山莊步道 / 聖母山莊國家步道位於宜蘭縣礁溪鄉五峰旗瀑布風景區上方，原是一條天主教徒翻山越嶺的朝聖之路，踏查豐富的植物生態。
第十週	易	併入第九週課程
第十一週	易	大香山步道 / 由七張站步行至大香山，沿途介紹與踏查植物生態，並一路往上到貓空地區。
第十二週	易	中浦山步道 / 屬於南港山系除了原生種外，因人為種植了大量南部物種，更增加了可看性，此外昆蟲生態豐富，台北樹蛙也在此現蹤。
第十三週	易	狗股勤古道 / 狗股勤古道又名尾崙水圳步道。古道分為三段，由高而低依序為竹林步道、尾崙古圳步道，夏天走來清涼無比，也欣賞陽明山的植物生態。
第十四週	易	猴桐金字塔古道 / 探訪淡蘭古道與猴桐的植物生態探查，煤礦紀念館與貓村參訪。
第十五週	易	大崙頭山步道 / 處於五指山系山區，植物相豐富，緩坡林蔭步道，登高眺望周邊風景，心曠神怡。
第十六週	易	大屯坪步道 / 沿二子坪步道，平坦地勢寬廣開闊，輕鬆好走的步道。踏查陽明山中高海拔植物生態。
第十七週	易	(全日課程)東眼山步道 / 東眼山植物探查，風景優美，植物生態受多雨的環境的影響，加上人為的規畫顯得更加特殊，是夏天避暑的好地方。
第十八週		併入第 17 週課程