

915 走入山林

授課教師：賴玉芳 老師

學經歷：政治大學英研所畢，大豐國小故事組、崇光女中家長讀書會戶外課講師、中華民國外語導遊&領隊證(照)

現任：新店崇光社大講師、永和社大生態保育社學員

課程時間：週四上午 9：00～11：50；全日課 9：00～16：00

課程理念：藉由走讀步道的文史生態，讓學員體驗山林幽靜之美、愛護生態、守護棲地、認同土地。

課程效益：此課程透過生態人文介紹解說和學員互動分享，推廣生態保育觀念，愛護土地。並藉著走入山林，達到強身健體的效益。

課程進行：戶外步道解說，熱心陪伴進行自然觀察和關心環境，落實無痕山林，團體互動與心得分享。以半日或全日走入山林課程，增強學員體力、肌耐力、心肺功能和免疫力。

成績評量：出席率、上課表現和團體互動

選課要求：1. 能參與戶外活動之身心健康國民。2. 能持續走步道 3-4 小時者。3. 偶因交通和健行時間稍有延誤，當天請勿安排重要事情。

※ 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：台灣小百岳、台灣百年登山史、台灣野花 3635 天、台灣舊路踏查記

學分費：(三學分)

其他費用：若有租車，由全體學員分擔(多退少補)「開學後由班代統一收取」，若有門票則自行負擔。

課程大綱：**備註：此為預定行程，講師得視當天氣候狀況和學員體力，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	(魚逮)魚堀溪步道/自行車道(半日)：(魚逮)魚堀溪為北勢溪的支流，步道全程 8 公里，沿溪而築，依山傍水，青綠茶園，鄉村景色，造型獨特的橋樑和溪中狗齒岩和石槽，讓人悠遊山水中。亦為淡蘭古道南路的一段。
第二週	易	朝陽步道(全日)：朝陽國家步道位於朝陽漁港南側的龜山，行政區域不屬於南澳鄉，而是蘇澳鎮。步道景觀俯瞰朝陽漁港、烏石鼻岬角和浩瀚的太平洋，山海交映，景色壯闊。
第三週	中	石獅山步道(半日)：石獅山盤據於七堵的瑪陵坑，宛如一頭雄獅而得名。山頂可眺望高度達 60 公尺氣勢雄偉壯觀的瑪陵橋。
第四週	難	火炎山步道(全日)：位於苗栗縣三義鄉、苑裡鎮交界，山頂標高 602 公尺，名列台灣小百岳。如鋸齒削過的山谷面對大安溪，加上礫質惡地與裸露的紅土，氣勢壯觀有如大峽谷，勇奪「台灣百大必訪步道」票選冠軍
第五週	易	南子吝山&鼻頭角步道(全日)：登山口分別位於東北角南雅和鼻頭角漁村內，山頂展望極佳，可望盡東北角海岸美景。春天可欣賞步道上盛開的百合花。
第六週	中	海興步道&老鷹岩(全日)：海興步道是昔日大武崙漁港漁民運送漁獲前往基隆市區販售所走的一條古道，因被稱為「魚路」。步道終點為情人湖風景區的情人塔，經老鷹岩、情人湖登山步道、回到大武崙海灘，是一條看山看海的健行路線。
第七週	中	陽峰古道、大屯瀑布、青春嶺步道、猴崁水圳古道(半日)：是昔日竹子湖通往北投一帶的古道，兼具自然景色和人文史跡。大屯瀑布位於陽明溪的上游，溪谷巨石纍纍，溪水淙淙。瀑布前的安山岩古橋，古意盎然，是台灣第一座輸送自來水而設置的水管橋。青春嶺步道有 400 級與水管平行而上階梯石階。猴崁水圳古道是日治時代開闢的灌溉渠道，引用磺溪上游的水流，灌溉青春嶺一帶的農田。
第八週	難	獅仔頭山(全日)：獅仔頭山 H858m，新店最高峰，也是大台北盆地五個擁有一等三角點山頭之一。位於新店和三峽交界，為泰雅族屈尺社及大豹社的傳統獵場，也是兩社之間往來古道。從觀獅坪上獅仔頭山要攀爬將近垂直的崖梯，可謂是一大特色。防蕃碑、隘勇石寮、防蕃壕溝、土匪洞等也是獅仔頭山的人文歷史遺跡。
第九週	易	【公民素養週】近山。淨山行(半日)：新店柴埕山步道為新店安康地區的綠寶石。鼓勵學員參與淨山活動，守護新店綠家園。
第十週	中	四堵古道&跑馬古道(全日)：為淡蘭南路的一段。位於石牌、礁溪之間。日治時期日軍常騎馬巡邏於這條道路，居民稱之為「跑馬路」。沿途有清澈淺潭、竹蔭林道，視野展望佳，可俯瞰蘭陽平原。

第十一週	中	北勢溪古道&灣潭古道(全日): 位於坪林、雙溪交界附近的北勢溪上游, 連絡料角坑、三(雙)水潭和灣潭之間, 古道平坦, 綠意盎然, 沿途溪流蜿蜒, 碧綠潭水和潺潺溪水相伴, 景緻秀麗, 是北勢溪版的大河戀。
第十二週		(併第二週)
第十三週		(併第四週)
第十四週		(併第五週)
第十五週		(併第六週)
第十六週		(併第八週)
第十七週		(併第十週)
第十八週		(併第十一週)