

臺中市立中港高中 10 學年度第 2 學期  
 教育部高中優質化子計畫 B-2-2「與山對話多元社群發展」計畫  
 第 3 次執行工作坊研習暨活動成果

執行單位	臺中市立中港高中
活動/研習名稱	登山杖使用與操作
活動/研習日期	109 年 04 月 30 日 時間 12:00 至 14:00
活動/研習地點	分組學習合作教室
活動/研習講師	陳鈺郎講師
參與對象	與山對話社群老師
參與人數	實際參與人數：15 人
實施成果	<p>活動及研習紀錄：</p> <p>壹、調整登山杖的長度</p> <p>一般登山杖有兩節是可以調整的，手持登山杖站在平面上調整登山杖的長度，手臂自然垂下，以手肘為支點，將前臂上舉到跟上臂成 90。再將登山杖的尖端向下調整到接觸地面；或者將登山杖頭置於腋下 5~8 公分，然後將杖尖下向調整到接觸地面為止。</p> <p>貳、腕帶的使用</p> <p>我們的手腕穿過腕帶時不應該直接從腕帶上方伸進去抓住把手，而是應該把腕帶拿起來，從腕帶的下方穿入，將帶子壓在我們的手掌之中，然後再輕輕的抓住把手即可，透過腕帶來支撐登山杖，而不是緊緊地抓著把手施力。</p> <p>參、上坡</p> <p>動作和平常走路一樣，但是手臂要往前將登山杖的位置放在身體的前面，利用登山杖支撐身體往上，來減輕腿部的壓力，必要時候可以同時利用兩隻登山杖來做爬升的動作，推身體往上的時候，手掌可以放在登山杖的頂部加強推的力量。</p> <p>肆、下坡</p> <p>由於下坡的衝擊力比較大，這時候就要利用登山杖來減輕腿部的負荷，因此登山杖的位置一定要放在身體的前面，而且必須要比前腳先著地才能達到分擔力量的效果，因此身體一定會向前傾斜，這個動作並不是我們下坡的自然動作，所以需要經常練習，同時要自己感覺登山杖要放多遠的位置，才能達到減緩腿部壓力的效果，而且不會拖慢原來行進的速度和節奏。必要的時候，可以加長登山杖的長度，完全根據個人的感覺來做調整。</p>

辦理活動照片



陳鈺郎講師介紹講座內容



社群老師專心聆聽



陳鈺郎講師講解登山杖使用



陳鈺郎講師說明登山腳步動作



社群老師認真練習操作



感謝陳鈺郎講師蒞臨分享