

<<圖解台灣登山小百科>>

图书基本信息

书名：<<圖解台灣登山小百科>>

13位ISBN编号：9789861775425

10位ISBN编号：9861775420

出版时间：2012-1

作者：基地I自然探索F 著

页数：221

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<圖解台灣登山小百科>>

內容概要

一定要知道的山況資訊有哪些？

如何打造第一套個人登山裝備？

自己要怎麼訓練登山健行技巧？

一次掌握所有登山前必備知識！

在台灣登山健行所必需知道的全部知識，讓登山高手一次告訴你！

集結國內多位知名登山好手、資深登山嚮導，在書中分享多年個人與帶隊經驗，是針對台灣登山健行活動所撰寫，第一本最完備的台灣登山健行小百科。

* 山況篇：一定要知道的山況資訊有哪些？

介紹台灣現今的登山活動概況、分析台灣山岳的地理環境、氣候變化及人文特色、登山前應該如何擬定準備計畫，與精選推薦20條富有特色的登山路線，帶給你最新最實用的台灣山況資訊。

* 裝備篇：如何打造第一套個人登山裝備？

要帶什麼衣服應付一日多變的戶外天氣？

背包、登山鞋、登山杖有什麼選購技巧？

每個人都不可或缺的登山配備有哪些？

依照你要前往的海拔高度和活動天數，教你一樣樣買到真正適合自己的配備！

* 技巧篇：自己要怎麼訓練登山健行技巧？

山上飲食要如何設計才能方便烹煮又營養美味？

帳篷和廁所是怎麼搭建成的？

地圖、指北針和高度計要怎麼搭在一起使用？

如何預防及處理野外常見病症？

Step

by step圖文解說馬上學會登山健行的必備技巧。

全書含250張精彩圖解 + 50個要點檢查表，
最適合登山健行的新手閱讀，
讓你輕鬆享受山野健行的樂趣！

本書特色：

集結國內多位知名登山好手的寶貴登山經驗撰寫而成，是針對台灣登山活動所撰寫第一本最完備的登山小百科。

<<圖解台灣登山小百科>>

書籍目錄

- | | | |
|-------|----------------|-----|
| 推薦序 | 掌握正確登山知識的重要性 | 吳錦雄 |
| 推薦序 | 關於登山 你永遠不會過度小心 | 馬萱人 |
| 推薦序 | 一堂認識台灣山林的入門課 | 林茂成 |
| 作者序 | 背起大背包 走遠路 | 洪川 |
| 前言 | 給登山新手的建議 | |
| 1、山況篇 | | |
| 1-1 | 國際與台灣的登山活動 | |
| | 登山等級分類 | |
| | 登山氣候分類 | |
| | 國際與台灣 登山活動名詞對照 | |
| 1-2 | 台灣的山岳環境 | |
| | 山脈成因 | |
| | 高山分布 | |
| | 林相特色 | |
| | 人文歷史 | |
| | 常用名詞 | |
| | 山中住宿 | |
| 1-3 | 登山前的準備計畫 | |
| | 跟團或獨登 | |
| | 申辦入山手續 | |
| | 精選20條1~4日登山路線 | |
| 2、裝備篇 | | |
| 2-1 | 建立自己的個人登山裝備 | |
| | 基本必需裝備 | |
| | 額外必需裝備 | |
| 2-2 | 衣物配備 | |
| | 鞋 | |
| | 襪 | |
| | 衣服 | |
| | 褲子 | |
| | 帽子 | |
| | 眼鏡 | |
| | 手套 | |
| | 綁腿 | |
| 2-3 | 各種背包 | |
| | 大、中型背包 | |
| | 待援小背包 | |
| 2-4 | 飲食裝備 | |
| | 水壺 | |
| | 水袋 | |
| | 個人餐具 | |
| | 鍋具 | |
| | 爐具 | |
| 2-5 | 導航配備 | |
| | 指北針 | |

<<圖解台灣登山小百科>>

高度計
地圖
GPS
登山錶
2-6照明配備
頭燈
營燈
2-7衛生醫藥用品
衛生用品
急救包
2-8通訊配備
行動電話
無線對講機
衛星電話
2-9夜宿裝備
帳篷
防水蓋布
睡墊
睡袋
2-10行進輔助配備
登山杖
冰斧
冰爪
2-11其他配備
求生毯
刀
繩索與勾環
修補工具
3、技巧篇
3-1管理衣物
多層穿衣法
保暖技巧
3-2使用背包
打包技巧
背負技巧
3-3山上飲食
喝水技巧
預防脫水
行動糧與煮糧
爐具用法
山上烹飪
鍋具清理
3-4野地露營
搭建帳篷
生態友善設營法
搭建廁所
3-5體能訓練

<<圖解台灣登山小百科>>

暖身、伸展、緩和運動

心肺耐力訓練

肌力訓練

3-6健行技巧

健行前的暖身

鞋帶綁法

登山杖用法

行進間的技巧

體力調節

3-7導航技巧

指北針用法

高度計用法

地圖用法

綜合運用

GPS用法

3-8判讀天氣

天氣圖與衛星雲圖

地形與降雨

3-9困難地形

陡峭地形

安全渡溪

冰雪地前進

3-10野外病症

預防野外常見病症

處理野外常見病症

野外急救技巧

附錄

登山用品店

<<圖解台灣登山小百科>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>