

[回上一頁](#)

# 國立金門大學

## 教學綱要

部別：日間部學士班

114學年度第2學期

列印日期：2026/01/21

科目名稱：登山與健行 (Mountaineering and Hiking) 開課班級：運動四 學 分：2.0 授課時數：2.0  
授課教師：李佳發 必選修：選修

### 1. 教學目標

認識健行登山運動正確觀念，培養健行登山愛好，拓展人生視野，將是本課程的教學核心，並從最低海拔為起點透過攀登海島最高峰編號 99 的小百岳：金門太武山為軸，引領學生透過登山健行認識金門海島前世今生，感受金門島生態與歷史之美。

### 2. 教學綱要

- 一、瞭解健行登山運動的發展歷程與趨勢。
- 二、學習健行登山活動的規劃與執行。
- 三、新生感受認識自然生態與山水之美。

### 3. 教科書

書名：金門潮間帶生物世界

1 出版日期：年月

作者：王力行 出版社：金門國家公園 版本：

書名：浯洲飛羽

2 出版日期：年月

作者：黃光瀛、江明亮、朱苓尹 出版社：金門縣政府 版本：

書名：古地圖與金門史研究

3 出版日期：年月

作者：陳炳容、吳秀琪 出版社：金門縣文化局 版本：

書名：運動安全手冊登山篇

4 出版日期：年月

作者：黃德雄 出版社：行政院體育委員會 版本：

書名：登山聖經

5 出版日期：年月

作者：史蒂芬考斯 出版社：商周出版社 版本：

無參考書資料。

※請遵守智慧財產權觀念，依著作權法規定，教科書及教材不得非法影印與使用盜版軟體。

### 5. 教學進度表

週次	日期	內容	備註
1	2026/02/22—2026/02/28	上課與裝備安全注意事項	
2	2026/03/01—2026/03/07	健行與登山伸展操教學	
3	2026/03/08—2026/03/14	戶外健行-成功海灘	
4	2026/03/15—2026/03/21	戶外健行-總兵署	
5	2026/03/22—2026/03/28	戶外健行-同安渡頭	
6	2026/03/29—2026/04/04	戶外健行-烈嶼鄉	
7	2026/04/05—2026/04/11	登山注意事項介紹	
8	2026/04/12—2026/04/18	戶外健行	
9	2026/04/19—2026/04/25	湖南高地	
10	2026/04/26—2026/05/02	金城坑道	
11	2026/05/03—2026/05/09	戶外健行-五虎山	

12	2026/05/10—2026/05/16	戶外健行-太武山	
13	2026/05/17—2026/05/23	戶外健行-太武山	
14	2026/05/24—2026/05/30	戶外健行	
15	2026/05/31—2026/06/06	戶外健行	
16	2026/06/07—2026/06/13	戶外健行	
17	2026/06/14—2026/06/20	戶外健行	
18	2026/06/21—2026/06/27	期末考	

#### 6. 成績評定及課堂要求

出席狀況60% 期中20% 期末20%

運動服裝 運動鞋 不遲到早退

#### 8. 永續發展目標(SDGs)：SDG3 健康與福祉、SDG4 優質教育

#### 9. 大學社會責任(USR)關聯性：中