



## 教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	體育(三)_超慢跑		學年/學期 Academic Year/Semester	112/1
課程名稱(英文) Course Name in English	Physical Education (III)_Slow jogging			
科目代碼 Course Code	YY_50610	系級 Department & Year	校核心	開課單位 Course-Offering Department 通識教育中心
修別 Type	必修 Required	學分數/時間 Credit(s)/Hour(s)	1.0/2.0	
授課教師 Instructor	/江正發			
先修課程 Prerequisite				
課程描述 Course Description				
112-01_超慢跑_syllabus_online <a href="https://reurl.cc/E12ey1">https://reurl.cc/E12ey1</a>				
課程目標 Course Objectives				
<p>隨著老年人口快速增長，老年人口運動需求增加，建立銀髮族群有效且可操作的友善運動方式有其必要性。透過本課程之教學讓學子了解超慢跑的優勢與益處，透過超慢跑實務之操作，讓學子親身感受超慢跑對於改善銀髮族群活動局限性的益處。因此，本課程目標如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識銀髮族群友善運動的方式。</li> <li>2. 認識不同年齡層運動方式的差異性。</li> <li>3. 習得超慢跑的實務能力。</li> <li>4. 習得教導銀髮族群超慢跑的能力。</li> <li>5. 養成規律運動的習慣。</li> </ol>				
(校)核心能力 Learning Outcomes				課程目標與校核心能力相關性 Correlation between Course Objectives and Basic Learning Outcomes
A	自主學習與創新思考Autonomous Learning and Creative Thinking			●
B	康健身心Physical Fitness and Mental Balance			●
C	互動、溝通與解決問題Interactive Communication and Problem Solving			●
D	情藝美感Artistic Feeling and Aesthetic Perception			
E	文化素養與尊重差異Cultural Literacy and Respect for Differences			○
F	在地關懷與公民責任Local Commitment and Civic Responsibility			●
圖示說明Illustration：● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated				
授課進度表 Teaching Schedule & Content				
週次Week	內容 Subject/Topics			備註Remarks
1				
2				
3				

4		
5		
6		
7		
8		
9	期中考試週 Midterm Exam	
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18	期末考試週 Final Exam	

教學策略 Teaching Strategies

- 課堂講授 Lecture                       分組討論 Group Discussion                       參觀實習 Field Trip  
 其他 Miscellaneous:

教學創新自評 Teaching Self-Evaluation

創新教學 (Innovative Teaching)

- 問題導向學習 (PBL)                       團體合作學習 (TBL)                       解決導向學習 (SBL)  
 翻轉教室 Flipped Classroom                       磨課師 Moocs

社會責任 (Social Responsibility)

- 在地實踐 Community Practice                       產學合作 Industry-Academia Cooperation

跨域合作 (Transdisciplinary Projects)

- 跨界教學 Transdisciplinary Teaching                       跨院系教學 Inter-collegiate Teaching

- 業師合授 Courses Co-taught with Industry Practitioners

其它 other:

---

學期成績計算及多元評量方式 Grading & Assessments

配分項目 Items	配分比例 Percentage	多元評量方式 Assessments							
		測驗 會考	實作 觀察	口頭 發表	專題 研究	創作 展演	卷宗 評量	證照 檢定	其他
平時成績 General Performance									
期中考成績 Midterm Exam									
期末考成績 Final Exam									
作業成績 Homework and/or Assignments									
其他 Miscellaneous (_____)									

評量方式補充說明

Grading & Assessments Supplemental instructions

教科書與參考書目 (書名、作者、書局、代理商、說明)

Textbook & Other References (Title, Author, Publisher, Agents, Remarks, etc.)

課程教材網址(含線上教學資訊, 教師個人網址請列位於本校內之網址)

Teaching Aids & Teacher's Website(Including online teaching information.  
Personal website can be listed here.)

其他補充說明 (Supplemental instructions)