



課 綱 Course Outline  
體育中心學士班

中文課程名稱 Course Name in Chinese	體育(三)_超慢跑				
英文課程名稱 Course Name in English	Physical Education (III)_Slow jogging				
科目代碼 Course Code	YY_50610	班 別 Degree	學士班 Bachelor's		
修別 Type	必修 Required	學分數 Credit(s)	1.0	時 數 Hour(s)	2.0
先修課程 Prerequisite					
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)教育目標 Objectives of General Education					
1	在地關懷與全球視野 Develop domestic and global perspectives				
2	人文素養與科學知識 Achieve humanistic values and scientific literacy				
3	全人健康與永續創新 Holistic Wellness and Sustainable Innovation				
(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

課程大綱  
Course Outline

- 一、 超慢跑介紹
- 二、 超慢跑運動的基礎知識
- 三、 超慢跑的訓練
- 四、 超慢跑與熱量消耗
- 五、 超慢跑與健康
- 六、 銀髮族運動處方
- 七、 超慢跑實務演練
- 八、 邁向馬拉松之路

資源需求評估（師資專長之聘任、儀器設備的配合．．．等）  
Resources Required (e.g. qualifications and expertise, instrument and equipment, etc.)

戶外運動場、隨身麥克風與行動音箱、行動載具、數位學習社群

課程要求和教學方式之建議  
Course Requirements and Suggested Teaching Methods

課程要求：穿著運動服裝、慢跑鞋

教學方式：現場示範教學、動作解說、分組觀摩、分組練習、同儕指導、心得分享與回饋

其他  
Miscellaneous

上課前半小時勿飲食