請尊重智慧財產權，合法影印資料並使用正版教科書
Please consult Intellectual Property Rights before making a photocopy. Please use the textbook of copyrighted edition.

國立東華大學

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

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侷限性的益處。因此，本課程目標如下：

1. 認識銀髮族群友善運動的方式。
2. 認識不同年齡層運動方式的差異性。
3. 習得超慢跑的實務能力。
4. 習得教導銀髮族群超慢跑的能力。
5. 養成規律運動的習慣。

(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