



## 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