



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	113/1
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
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				
<p>因為長期坐式生活而引發的文明病，如三高症狀等等，潛在對國人之健康存在嚴重的影響。除了改變飲食作息之外，建立規律運動更是一個很好的選擇，然而參與運動所衍生的支出成本如時間、場地、空間、服裝等等卻又容易讓人打退堂鼓，考量如何能降低成本又能有效運動的條件下，超慢跑成為最佳選擇，超慢跑不受場地、空間、器械裝置的影響，對於改善坐式生活與建立運動習慣有輕易上手之兼容性。</p> <p>另外，因為超慢跑的門檻低，負擔輕，只要能正常步行即可以進行超慢跑，也很適合成為高齡長者的運動方式之一。在本課程中將介紹超慢跑的起源、發展的故事背景、超慢跑的要領，並且結合行動載具與APP的應用紀錄超慢跑的數據，並且規律建立超慢跑的能力與習慣，透過每週一次的上課實作與回家的分組實作的操作，讓同學學會如何運動，如何為自己找到身體活動的能力。</p>				
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"> 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)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			●
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			●
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			●
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			
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			○

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	●
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	1. 線上課程：數位教材+學習單。 2. 實體課程：技能操作。 3. 課程評量方式。 4. 點名方式：Zuvio隨堂點名。 5. 課程資訊發布管道：Zuvio。 6. 智能技術應用介紹與角色。 7. 博課師教學平台介紹與角色。 8. 混成教學介紹。 9. 參加校外教學。 10. 上課 Line 群。	
2	運動強度介紹。 超慢跑應用APP介紹。 H：運動圈數紀錄。	田徑活動中心2樓筆記
3	柔軟度介紹。 伸展運動介紹。 呼吸介紹。 呼吸與伸展的關係。	田徑活動中心2樓筆記
4	健康體適能介紹 銀髮族運動介紹 運動處方介紹 H：規劃自己一個月的超慢跑運動處方。	田徑活動中心2樓筆記
5	國慶日	
6	步頻介紹 步態介紹 身體結構(軀幹、下肢)與步態關係 H：應用APP軟體找出自己平常的步頻。	田徑活動中心2樓筆記
7	運動處方設計原則與規劃介紹 短距離實踐(一) 運動紀錄與數據分析	田徑活動中心2樓筆記
8	短距離實踐(二) 運動紀錄與數據分析 H：幫自己設計一個月的超慢跑運動計劃。	田徑活動中心2樓筆記
9	期中考試週 Midterm Exam 期中報告檢核(隨堂筆記、運動紀錄、數據分析、超慢跑運動處方與計劃)	
10	運動處方設計分組報告 H：結合APP，幫家人設計一個月的超慢跑運動計劃(期末)。 H：結合APP，幫自己設計二個月的超慢跑運動計劃。	
11	中距離實踐(一) 運動紀錄與數據分析	

12	中距離實踐(二) 運動紀錄與數據分析	預排超慢跑校外實踐
13	長距離實踐(一) 運動紀錄與數據分析	預排超慢跑校外實踐
14	長距離實踐(二) 運動紀錄與數據分析	預排超慢跑校外實踐
15	長距離實踐(三) 運動紀錄與數據分析	預排超慢跑校外實踐
16	長距離實踐(四) 運動紀錄與數據分析	預排超慢跑校外實踐
17	期末報告	
18	期末考試週 Final Exam 自我評量表	

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: 實作

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	50%								出缺席
期中考成績 Midterm Exam	45%								期中繳交之作業要求。
期末考成績 Final Exam	45%								期末繳交之作業要求。
作業成績 Homework and/or Assignments	40%			✓		✓			課堂報告、自己的運動計劃、家人的運動計劃、隨堂筆記。
其他 Miscellaneous (主動為他人服務、特別積極表現....)	20%								校外實踐、特殊表現

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.)

教師自編

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)