



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)