Please consult Intellectual Property Rights before making a photocopy. Please use the textbook of copyrighted edition.

②國玄東華大學

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/Se	113/1		
課程名稱(英文) Course Name in English	Physical Education (III)_Slow jogging						
科目代碼 Course Code	YY50610	系級 Department 校核心 & Year		開課單位 Course-Offering Department	體育中心		
修別 Type	必修 Required	學分數/時 Credit(s)/Hou		1.0/2.0			
授課教師 Instructor	/江正發						
先修課程 Prerequisite							

課程描述 Course Description

羽/網球運動適合的年齡很長,可以培養良好的健康適能,增進人與人之間聯繫情誼,是一項很好的終身健身運動選擇

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)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	•
В	康健身心Physical Fitness and Mental Balance	•
В	康健身心Physical Fitness and Mental Balance	•
С	互動、溝通與解決問題Interactive Communication and Problem Solving	•
С	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	
Е	文化素養與尊重差異Cultural Literacy and Respect for Differences	0
Е	文化素養與尊重差異Cultural Literacy and Respect for Differences	0
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 co	orrelated

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. 参加校外教學。 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 II: 幫自己設計一個月的超慢跑運動計劃。 期中考試週 Midterm Exam	田徑活動中心2樓筆記			
9	期中考試過 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)	預排超慢跑校外實踐			
	運動紀錄與數據分析				
15	長距離實踐(三)	預排超慢跑校外實踐			
	運動紀錄與數據分析				
16	長距離實踐(四)	預排超慢跑校外實踐			
	運動紀錄與數據分析				
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	受 Lecture ✓ 分組討論Group Discussion ✓ 參觀實習]	Field Trip			
✓ 其他Mis	scellaneous: <u>翻轉教學、TBL、講座</u>				
	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	型智(SBL)			
✓ 翻轉教室 Flipped Classroom 磨課師 Moocs					
社會責任(Social Responsibility)					
✓ 在地實踐Community Practice					
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	r: 				

學期成績計算及多元評量方式 Grading & Assessments									
配分項目	配分比例	多元評量方式 Assessments							
Items	Percentage	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(含出缺席) General Performance (Attendance Record)	42%								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

- 1. 平時成績: 準時3分,遲到1分,本項至多42分。
- 2. 期中成績: W3~W9期中於課後完成運動紀錄(400M*2次得4分;800M*2次得8分,1.2KM*1次得6分),本項可得18分。
- 3. 期末成績:W10~W15期末於課後完成運動紀錄(1.2KM*2次得12分,1.6KM*2次得16分,2.0KM*1次得10分),本項至少可得38分。
- 4-1. 作業成績:每週課堂參與筆記:每一份筆記2分,至多26分。
- 4-2. 作業成績:提交整學期運動成果紀錄10分。
- 4-3. 作業成績:使用AI將整學期運動成果紀錄生成10頁的AI簡報可得5分。
- 4-4. 作業成績:期末需要完成自我評量表可得5分。
- 5-1. 其他:隨堂實作:完成課堂實作里程數可得2分,本項至多26分。
- 5-2. 其他:完成校慶運動會超慢跑活動可得10分。
- 6. 額外加分:能於W3~W9期中每一次課後運動中找一位朋友一起完成相對的里程數,則該里程數的分數可額外再加2分(需提交朋友的運動記錄佐證),本項可至多加10分。
- 7. 額外加分:能於W10~W15期末每一次課後運動中找一位朋友一起完成相對的里程數,則該里程數的分數可額外再加3分(需提交朋友的運動記錄佐證),本項可至多加15分。
- 8. 額外加分:找一位朋友一同完成校慶運動會超慢跑活動可再獲得5分。
- 9. 配合本課程進行每一位同學需要完成表單填寫(修課期望表、健康問卷調查表)。
- 10. 於開學第一週說明與補充。
- 11各項總分未達100分,學期成不予通過計算。

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.)

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)