



## 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	114/1
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				
超慢跑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局限性的益處。因此，本課程目標如下：				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識銀髮族群友善運動的方式。</li> <li>2. 認識不同年齡層運動方式的差異性。</li> <li>3. 習得超慢跑的實務能力。</li> <li>4. 習得教導銀髮族群超慢跑的能力。</li> <li>5. 養成規律運動的習慣。</li> </ol>				
(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。	體育館前方廣場
2	運動強度介紹。 超慢跑應用APP介紹。 動態熱身介紹 短距離實踐(一)	田徑活動中心2樓 筆記
3	動態熱身介紹 呼吸介紹。 呼吸與伸展的關係。 作業回饋與分享 短距離實踐(二)	
4	健康體適能介紹 銀髮族運動介紹 運動處方介紹 短距離實踐(三) 作業回饋與分享	
5	步頻介紹 步態介紹 身體結構(軀幹、下肢)與步態關係 短距離實踐(四) 作業回饋與分享	
6	中距離實踐(一) 作業回饋與分享	
7	中距離實踐(二) 作業回饋與分享	
8	中距離實踐(三) 作業回饋與分享	
9	期中考試週 Midterm Exam 中距離實踐(四) 作業回饋與分享	預排校慶系列超慢跑活動
10	中距離實踐(五) 作業回饋與分享	預排校慶系列超慢跑活動
11	中距離實踐(六) 作業回饋與分享	預排校慶系列超慢跑活動
12	長距離實踐(一)	
13	長距離實踐(二)	
14	長距離實踐(三)	
15	超慢跑成果報告	
16	依據本校行事曆：12/25行憲紀念日(放假)	
17	依據本校行事曆：中華民國開國紀念日(放假)	
18	第18週-教師彈性補充教學、學生自主學習週 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:

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(含出席) General Performance (Attendance Record)	42%		✓						參閱評量方式補充說明
期中考成績 Midterm Exam	18%		✓						參閱評量方式補充說明
期末考成績 Final Exam	38%		✓						參閱評量方式補充說明
作業成績 Homework and/or Assignments	66%			✓		✓			參閱評量方式補充說明
其他 Miscellaneous (_____)	36%		✓						參閱評量方式補充說明
評量方式補充說明 Grading & Assessments Supplemental instructions									
1. 平時成績：預計10次簽到與簽退，準時3分，遲到1分，本項至多60分。 2. 期中成績：W04~W11 總共七次課後自主運動紀錄(完成0.2K得1分；完成0.4K得2分；以此類推)，本項可得35分。 3. 期末成績：W11、W13、W14 總共三次課後自主運動紀錄(完成0.2K得1分；完成0.4K得2分；以此類推)，本項至少可得30分。 4-1. 作業成績：預計12次課堂參與筆記：每一份筆記2分，至多24分。 4-2. 作業成績：提交整學期課後運動紀錄表，至多可得20分。 4-3. 作業成績：使用AI將整學期學習成效生成10頁的AI簡報，可得15分。 4-3-1. 封面：1頁(系級、姓名、學號) 4-3-2. 學習焦點：7頁(整學期學習內容) 4-3-3. 學習心得：2頁 4-4. 作業成績：期末完成自我評量表可得6分。 5-1. 其他：隨堂實作10次，完成每次實作里程數，每次可得3分，本項至多30分。 5-2. 其他：參加並完成『2026系際盃-4.0K夜光超慢跑』活動可得10分。 5-3. 額外加分：能於W04~W11 總共七次課後自主運動中找一位朋友或家人，一起完成相對的里程數，則該課後練習可額外加3分(需提交朋友或家人的運動軌跡記錄佐證)，本項可至多加21分。 5-4. 額外加分：能於W11、W13、W14 總共三次課後自主運動中找一位朋友或家人，一起完成相對的里程數，則該課後運動練可額外加3分(需提交朋友或家人的運動軌跡記錄佐證)，本項可至多加10分。 5-5. 額外加分：找一位朋友一同完成『2026系際盃-4.0K夜光超慢跑』可額外獲得9分。 6. 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)。 7. 開學第一週說明與補充。 8. 各項總分未達170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)									