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/Semester		114/1	
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

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 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: 翻轉教學、TBL、講座
教學創新自評Teaching Self-Evaluation
創新教學(Innovative Teaching)
▼ 問題導向學習(PBL) ■ ■ 國體合作學習(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 Industy-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	配分比例 Percentage	多元評量方式 Assessments							
Items		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%		<b>~</b>						參閱評量方式補充 說明
期中考成績 Midterm Exam	18%		<b>~</b>						參閱評量方式補充 說明
期末考成績 Final Exam	38%		<b>~</b>						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%		<b>~</b>						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: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20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15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)