

大專校院遠距教學課程－教學計畫大綱(格式)

填表說明：

1. 依據專科以上學校遠距教學實施辦法第6條：學校開授遠距教學課程，應依學校規定由開課單位擬具教學計畫，依大學法施行細則及專科學校法規定之課程規劃及研議程序辦理，經教務相關之校級會議通過後實施，並應公告於網路。前項教學計畫，應載明教學目標、修讀對象、課程大綱、上課方式、師生互動討論、成績評量方式及上課注意事項。
2. 教學計畫大綱如下，請填入教育部「大專校院課程網」或「技職校院課程網」之「課程大綱」欄位，且能有效連結閱覽。
3. 本件提報大綱為基本填寫項目，實際撰寫內容格式，學校可依需求進行調整設計。

學校名稱：國立成功大學

開課期間：109 學年度 2 學期 (本學期是否為新開設課程：是 否)

壹、課程基本資料 (有包含者請於打)

| | | |
|-----|--------------------------|---|
| 1. | 課程名稱 | 體適能運動 |
| 2. | 課程英文名稱 | FITNESS EXERCISE |
| 3. | 教學型態 | <input checked="" type="checkbox"/> 非同步遠距教學 <input type="checkbox"/> 同步遠距教學主播學校 請填列本門課程之收播學校與系所： (1)學校: _____ 系所: _____ |
| 4. | 授課教師姓名及職稱 | 彭怡千/ 講師 |
| 5. | 師資來源 | <input checked="" type="checkbox"/> 專業系所聘任 <input type="checkbox"/> 通識中心聘任 <input type="checkbox"/> 以上合聘 <input type="checkbox"/> 其他 |
| 6. | 開課單位名稱(或所屬學院及科系所名稱) | 教務處體育室 |
| 7. | 課程學制 | <input checked="" type="checkbox"/> 學士班 <input type="checkbox"/> 進修學士班 <input type="checkbox"/> 學士班在職專班 <input type="checkbox"/> 碩士班 <input type="checkbox"/> 碩士班在職專班 <input type="checkbox"/> 博士班 <input type="checkbox"/> 學院 (<input type="checkbox"/> 二年制 <input type="checkbox"/> 四年制) <input type="checkbox"/> 專科 (<input type="checkbox"/> 二年制 <input type="checkbox"/> 四年制) <input type="checkbox"/> 進修專校 <input type="checkbox"/> 進修學院 (<input type="checkbox"/> 二技 <input type="checkbox"/> 四技 <input type="checkbox"/> 碩士在職專班) <input type="checkbox"/> 學位學程 (<input type="checkbox"/> 二年制 <input type="checkbox"/> 四年制 <input type="checkbox"/> 碩士班) <input type="checkbox"/> 學分學程 |
| 8. | 部別 | <input checked="" type="checkbox"/> 日間部 <input type="checkbox"/> 進修部(夜間部) <input type="checkbox"/> 其他 |
| 9. | 科目類別 | <input type="checkbox"/> 共同科目 <input type="checkbox"/> 通識科目 <input checked="" type="checkbox"/> 校定科目 <input type="checkbox"/> 專業科目 <input type="checkbox"/> 教育科目 <input type="checkbox"/> 其他 |
| 10. | 部校定 (本課程由那個單位所定) | <input type="checkbox"/> 教育部定 <input checked="" type="checkbox"/> 校定 <input type="checkbox"/> 院定 <input type="checkbox"/> 所定 <input type="checkbox"/> 系定 <input type="checkbox"/> 其他 |
| 11. | 開課期限(授課學期數) | <input checked="" type="checkbox"/> 一學期(半年) <input type="checkbox"/> 二學期(全年) <input type="checkbox"/> 其他 |
| 12. | 選課別 | <input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修 <input type="checkbox"/> 其他 |
| 13. | 學分數 | 0 |
| 14. | 每週上課時數 | 2 (非同步遠距教學，請填平均每週面授時數) |
| 15. | 開課班級數 | 1 |
| 16. | 預計總修課人數 | 40 |
| 17. | 全英語教學 | <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 |
| 18. | 國外學校合作遠距課程 (有合作學校請填寫) | 國外合作學校與系所名稱: _____ <input type="checkbox"/> 國內主播 <input type="checkbox"/> 國內收播 <input type="checkbox"/> 境外專班 <input type="checkbox"/> 雙聯學制 <input type="checkbox"/> 其他 |
| 19. | 課程平臺網址 (非同步教學必填) | http://moodle.ncku.edu.tw/course/view.php?id=11464 |
| 20. | 教學計畫大綱檔案連結網址 | http://class-qry.acad.ncku.edu.tw/syllabus/online_display.php?syear=0109&sem=1&co_no=A210200&class_code= |

貳、課程教學計畫

| 一 | 教學目標 | 1. 增進健康觀念、知識與態度。 2. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。 3. 培養擬定健康體適能執行方法之能力。 4. 培養正確運用增進體適能的資訊、產品和服務的能力。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|------------------------|--|-----|------|------------------------|--|--|----|------|--|-----|----|---|------------------|--|---|--|---|-------------------|--|---|--|---|-----------|--|---|--|---|----------|--|---|--|---|-----------|--|---|--|---|-----------|--|---|--|---|------------|--|---|--|---|------------|--|---|--|---|------|--|---|--|----|-------------------|--|---|--|----|------------|--|---|--|----|------------|--|---|--|----|-------|--|---|--|----|------------|--|---|--|----|-------|--|---|--|----|------------------------|--|---|--|----|-------------|--|---|--|----|-------|--|---|--|
| 二 | 適合修習對象 | 以因疫情影響109學年度第2學期無法返校之境外學生優先，以及對體適能訓練、運動觀念有興趣，且希望透過遠距學習並修課之大學部學生。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 三 | 課程內容大綱 | (請填寫每週次的授課內容及授課方式) <table border="1" data-bbox="448 506 1444 1489"> <thead> <tr> <th rowspan="3">週次</th> <th rowspan="3">授課內容</th> <th colspan="3">授課方式及時數 (請填時數，無則免填)</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">面授</th> <th colspan="2">遠距教學</th> </tr> <tr> <th>非同步</th> <th>同步</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>身體活動、運動、健康與體適能概念</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>運動處方概念、目的、原則與基本要素</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>運動處方擬定與執行</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td>心肺耐力運動處方</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>肌肉適能運動處方1</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>肌肉適能運動處方2</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td>柔軟度與平衡運動處方</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td>期中考試與體適能評估</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td>間歇訓練</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td>HIIT、Tabata 與訓練建議</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>暖身、緩和與疲勞恢復</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>運動科技應用與適切性</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>13</td><td>減重與運動</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>14</td><td>代謝症候群與運動處方</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>15</td><td>運動與老化</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>16</td><td>運動策略—針對肩膀痠痛、下背痛與退化性關節炎</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>17</td><td>擬定個人體適能改善策略</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>18</td><td>期末考試與</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> </tbody> </table> | 週次 | 授課內容 | 授課方式及時數 (請填時數，無則免填) | | | 面授 | 遠距教學 | | 非同步 | 同步 | 1 | 身體活動、運動、健康與體適能概念 | | 2 | | 2 | 運動處方概念、目的、原則與基本要素 | | 2 | | 3 | 運動處方擬定與執行 | | 2 | | 4 | 心肺耐力運動處方 | | 2 | | 5 | 肌肉適能運動處方1 | | 2 | | 6 | 肌肉適能運動處方2 | | 2 | | 7 | 柔軟度與平衡運動處方 | | 2 | | 8 | 期中考試與體適能評估 | | 2 | | 9 | 間歇訓練 | | 2 | | 10 | HIIT、Tabata 與訓練建議 | | 2 | | 11 | 暖身、緩和與疲勞恢復 | | 2 | | 12 | 運動科技應用與適切性 | | 2 | | 13 | 減重與運動 | | 2 | | 14 | 代謝症候群與運動處方 | | 2 | | 15 | 運動與老化 | | 2 | | 16 | 運動策略—針對肩膀痠痛、下背痛與退化性關節炎 | | 2 | | 17 | 擬定個人體適能改善策略 | | 2 | | 18 | 期末考試與 | | 2 | |
| 週次 | 授課內容 | 授課方式及時數 (請填時數，無則免填) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 面授 | | | 遠距教學 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 非同步 | 同步 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 身體活動、運動、健康與體適能概念 | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 運動處方概念、目的、原則與基本要素 | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 運動處方擬定與執行 | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 心肺耐力運動處方 | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 肌肉適能運動處方1 | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 肌肉適能運動處方2 | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 柔軟度與平衡運動處方 | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 期中考試與體適能評估 | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 間歇訓練 | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | HIIT、Tabata 與訓練建議 | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 暖身、緩和與疲勞恢復 | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 運動科技應用與適切性 | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 減重與運動 | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 代謝症候群與運動處方 | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 運動與老化 | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 運動策略—針對肩膀痠痛、下背痛與退化性關節炎 | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 擬定個人體適能改善策略 | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 期末考試與 | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 四 | 教學方式 | (有包含者請打 <input checked="" type="checkbox"/> ，可複選) <input type="checkbox"/> 1.提供線上課程主要及補充教材 <input checked="" type="checkbox"/> 2.提供線上非同步教學 <input type="checkbox"/> 3.有線上教師或線上助教 <input type="checkbox"/> 4.提供面授教學，次數：____次，總時數：____小時 <input type="checkbox"/> 5.提供線上同步教學，次數：____次，總時數：____小時 <input checked="" type="checkbox"/> 6.其它：提供課程實務操作課程教材與作業 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 五 | 學習管理系統 | 呈現內容是否包含以下角色及功能 (有包含者請打 <input checked="" type="checkbox"/> ，可複選) 1.提供給系統管理者進行學習管理系統資料庫管理 <input checked="" type="checkbox"/> 個人資料 <input checked="" type="checkbox"/> 課程資訊 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | |
|---|----------|---|
| | | <input checked="" type="checkbox"/> 其他相關資料管理功能 2.提供教師(助教)、學生必要之學習管理系統功能 <input checked="" type="checkbox"/> 最新消息發佈、瀏覽 <input checked="" type="checkbox"/> 教材內容設計、觀看、下載 <input type="checkbox"/> 成績系統管理及查詢 <input checked="" type="checkbox"/> 進行線上測驗、發佈 <input checked="" type="checkbox"/> 學習資訊 <input checked="" type="checkbox"/> 互動式學習設計(聊天室或討論區) <input checked="" type="checkbox"/> 各種教學活動之功能呈現 <input type="checkbox"/> 其他相關功能(請說明) |
| 六 | 師生互動討論方式 | 教師時間:週一10點-12點、每週三10點-12點 E-mail 信箱:yichian423@gmail.com |
| 七 | 作業繳交方式 | (有包含者請打 <input checked="" type="checkbox"/> ,可複選) <input checked="" type="checkbox"/> 1.提供線上說明作業內容 <input type="checkbox"/> 2.線上即時作業填答 <input checked="" type="checkbox"/> 3.作業檔案上傳及下載 <input type="checkbox"/> 4.線上測驗 <input type="checkbox"/> 5.成績查詢 <input type="checkbox"/> 6.其他做法(請說明) |
| 八 | 成績評量方式 | 1.課程內容學習實務操作作業60% 2.個人體適能運動處方與課表20% 3.體適能觀念與課程內容綜合考試20% |
| 九 | 上課注意事項 | 1.實務操作時,在家中或戶外適當場地操作 2.注意自身身體狀況 |