

## 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「大學校院課程網」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：110學年度1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	150
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)	<a href="http://moodle.ncku.edu.tw/course/view.php?id=11464">http://moodle.ncku.edu.tw/course/view.php?id=11464</a>
20.	教學計畫大綱檔案連結網址	<a href="http://class-gry.acad.ncku.edu.tw/syllabus/online_display.php?year=0109&amp;sem=1&amp;co_no=A210200&amp;class_code=">http://class-gry.acad.ncku.edu.tw/syllabus/online_display.php?year=0109&amp;sem=1&amp;co_no=A210200&amp;class_code=</a>

## 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110學年度第1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="576 577 1501 1675"> <thead> <tr> <th rowspan="3">週次</th> <th rowspan="3">授課內容</th> <th colspan="2">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 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：__18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																																																																																																			

		<p>(有包含者請打<input type="checkbox"/>，可複選)</p> <p>1.提供給系統管理者進行學習管理系統資料庫管理</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/>個人資料</li> <li><input checked="" type="checkbox"/>課程資訊</li> <li><input checked="" type="checkbox"/>其他相關資料管理功能</li> </ul> <p>2.提供教師(助教)、學生必要之學習管理系統功能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/>最新消息發佈、瀏覽</li> <li><input checked="" type="checkbox"/>教材內容設計、觀看、下載</li> <li><input type="checkbox"/>成績系統管理及查詢</li> <li><input checked="" type="checkbox"/>進行線上測驗、發佈</li> <li><input checked="" type="checkbox"/>學習資訊</li> <li><input checked="" type="checkbox"/>互動式學習設計(聊天室或討論區)</li> <li><input checked="" type="checkbox"/>各種教學活動之功能呈現</li> <li><input type="checkbox"/>其他相關功能(請說明)</li> </ul>
六	師生互動討論方式	<p>教師時間:週一10點-12點、每週三10點-12點</p> <p>E-mail 信箱:yichian423@gmail.com</p>
七	作業繳交方式	<p>(有包含者請打<input type="checkbox"/>，可複選)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 1.提供線上說明作業內容</li> <li><input type="checkbox"/> 2.線上即時作業填答</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 3.作業檔案上傳及下載</li> <li><input type="checkbox"/> 4.線上測驗</li> <li><input type="checkbox"/> 5.成績查詢</li> <li><input type="checkbox"/> 6.其他做法(請說明)</li> </ul>
八	成績評量方式	<p>1.課程內容學習實務操作作業60%</p> <p>2.個人體適能運動處方與課表20%</p> <p>3.體適能觀念與課程內容綜合考試20%</p>
九	上課注意事項	<p>1.實務操作時，在家中或戶外適當場地操作</p> <p>2.注意自身身體狀況</p>