

淡江大學 107 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	運動休閒與競技實務 - 健康慢跑	授課 教師	盧瑞忠 LU, RUI-JONG
	SPORT OF LEISURE AND ATHLETIC PRACTICES-HEALTH JOGGING		
開課系級	體育選修一日 A	開課 資料	選修 單學期 1學分
	TGUCB0A		
教育目標			
<p>一、提升身體適應能力。</p> <p>二、建立正確體育概念。</p> <p>三、增進運動技能。</p> <p>四、體驗運動參與樂趣。</p>			
校級基本素養			
<p>A. 全球視野。</p> <p>B. 資訊運用。</p> <p>C. 洞悉未來。</p> <p>D. 品德倫理。</p> <p>E. 獨立思考。</p> <p>F. 樂活健康。</p> <p>G. 團隊合作。</p> <p>H. 美學涵養。</p>			
課程簡介	<p>跑步是臺灣與世界風潮之運動項目，臺灣每年有600~700場次的比賽，除了帶動百億的商機之外，如何參與這迷人的慢跑活動，將是本課程的主軸目標。</p> <p>(英)</p>		
	<p> </p>		

本課程教學目標與目標層級、校級基本素養相關性

一、目標層級(選填)：

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域：C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域：P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域：A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「校級基本素養」之相關性：

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如：認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應其「校級基本素養」。單項教學目標若對應「校級基本素養」有多項時，則可填列多項「校級基本素養」。(例如：「校級基本素養」可對應A、AD、BEF時，則均填列。)

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	相關性	
			目標層級	校級基本素養
1	1培養健康慢跑的好習慣。 2以漸進超負荷強化基礎能力。 3教導正確的跑步姿勢及呼吸要領。 4認識跑步世界的奧妙。 5訓練計畫之擬定與運動處方開立。 6參加慢跑活動建立良好人脈關係 7了解體驗是最好得學習方式。 8了解慢跑是自由運動方式。		A6	DFG

教學目標之教學方法與評量方法

序號	教學目標	教學方法	評量方法
1	1培養健康慢跑的好習慣。 2以漸進超負荷強化基礎能力。 3教導正確的跑步姿勢及呼吸要領。 4認識跑步世界的奧妙。 5訓練計畫之擬定與運動處方開立。 6參加慢跑活動建立良好人脈關係 7了解體驗是最好得學習方式。 8了解慢跑是自由運動方式。	講述、討論、賞析、模擬、實作、問題解決	實作、上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	107/09/10~ 107/09/16	說明上課注意事項與授課大綱。	
2	107/09/17~ 107/09/23	01跑步之迷人之處與臺灣跑步史的演進。02跑走練習。	
3	107/09/24~ 107/09/30	01臺灣有哪些跑步活動及如何參賽。02跑走練習。	

4	107/10/01~ 107/10/07	01慢跑與健康的關係及如何循序漸進。02慢跑練習。	
5	107/10/08~ 107/10/14	01慢跑姿勢、節奏及呼吸要領。02慢跑練習。	
6	107/10/15~ 107/10/21	01慢跑之核心肌群及如何強化。02核心肌群訓練。	
7	107/10/22~ 107/10/28	01何謂基礎有氧耐力及如何養成。02基礎有氧耐力訓練。	
8	107/10/29~ 107/11/04	01何謂長時間耐力及如何養成。02長時間耐力訓練。	
9	107/11/05~ 107/11/11	01何謂中時間耐力及如何養成。02中時間耐力訓練。	
10	107/11/12~ 107/11/18	期中考試週	
11	107/11/19~ 107/11/25	01何謂短時間耐力及如何養成。02短時間耐力訓練。	
12	107/11/26~ 107/12/02	01世界跑步風潮及賽事分享。02慢跑間歇訓練。	
13	107/12/03~ 107/12/09	01國際金牌賽事分享。02慢跑循環訓練。	
14	107/12/10~ 107/12/16	01臺灣優質馬拉松活動分享。02慢跑的步調與節奏訓練。	
15	107/12/17~ 107/12/23	01世界十大馬拉松賽事分享。02慢跑作用肌的強化。	
16	107/12/24~ 107/12/30	01如何擬定慢跑訓練計畫。02慢跑測驗。	
17	107/12/31~ 108/01/06	01慢跑與力學、生理學、營養學的關係。02慢跑測驗。	
18	108/01/07~ 108/01/13	期末考試週	
修課應 注意事項	1、準時上下課(上課給分)。 2、力求進步(進步給分)。 3、敬請穿著運動服裝和運動鞋。 4、以進步為目標，以分享為前提。		
教學設備	其它(體適能相關器材)		
教材課本			
參考書籍			
批改作業 篇數	篇(本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫)		
學期成績 計算方式	◆出席率： 20.0 %   ◆平時評量：20.0 %   ◆期中評量：30.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈 〉：        %		

備 考

「教學計畫表管理系統」網址：<http://info.ais.tku.edu.tw/csp> 或由教務處  
首頁〈網址：<http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php>〉業務連結「教師教學  
計畫表上傳下載」進入。

**※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。**