

## 淡江大學 107 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	運動與生活概論	授課 教師	郭馥滋 KUO FU-TZU
	INTRODUCTION TO SPORTS AND LIFE		
開課系級	校共通(日) A	開課 資料	選修 單學期 2學分
	TNUXB0A		
校 共 通 教 育 目 標			
<p>一、能適應新的環境。</p> <p>二、能結合不同來源的知識。</p> <p>三、能成為終身學習者。</p> <p>四、能在複雜的世界中茁壯。</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>本課程旨在檢視個人生活經驗，從食衣住行育樂等面向，連結與運動息息相關之重要性，探討並實踐運動所帶來的優質益處，提升生活品質。</p>		
	<p>This course aims to view the experience of personal life, from the food and clothing, such as child care and other aspects of orientation, links and sports are closely related to the importance of exploring and practice the sports brought about by the quality benefits and improve the quality of life.</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	了解運動與生活息息相關之重要性	To understand the importance of movement and life is closely related.	C4	BE
2	認識體適能、健身運動之相關概念，並建立動態的生活習慣	To know concepts of fitness and fitness sports, and to establish a dynamic lifestyle.	A6	CEF
3	培養規律運動習慣，並透過運動提升生活品質	To cultivate regular exercise habits, and through the movement to improve the quality of life.	P5	FG

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	了解運動與生活息息相關之重要性	講述、討論	報告
2	認識體適能、健身運動之相關概念，並建立動態的生活習慣	講述、討論、實作、問題解決	紙筆測驗、實作
3	培養規律運動習慣，並透過運動提升生活品質	模擬、實作	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	課程介紹、上課規定與評量說明.運動與生活的連結(概念構圖)	
2	107/09/17~ 107/09/23	運動與健康--體適能促進	
3	107/09/24~ 107/09/30	運動與健康--身體組成、減重vs減肥?	
4	107/10/01~ 107/10/07	運動傷害的預防與處理(校友講座)	期中報告分組

5	107/10/08~ 107/10/14	雙十節放假	停課一次
6	107/10/15~ 107/10/21	運動與塑身(含實作-體脂肪大作戰)	SG246期中報告分組確認
7	107/10/22~ 107/10/28	運動與紓壓(含實作-拳擊有氧、伸展運動)	SG246
8	107/10/29~ 107/11/04	運動與交友(含實作-社交舞)	SG246
9	107/11/05~ 107/11/11	運動賽會參與--校慶運動會	操場
10	107/11/12~ 107/11/18	期中考試週	
11	107/11/19~ 107/11/25	<專題報告1>運動與飲食/營養	3-5組*10-15min
12	107/11/26~ 107/12/02	<專題報告2>運動服裝與時尚	3-5組*10-15min
13	107/12/03~ 107/12/09	<專題報告3>我的運動偶像/明星	10-20人*3-5min
14	107/12/10~ 107/12/16	運動與團隊合作(全員闖關中)	校園
15	107/12/17~ 107/12/23	運動電影與人生(影片欣賞)	
16	107/12/24~ 107/12/30	運動電影與人生(心得分享與討論)<專題報告-補>我推薦的運動電影	
17	107/12/31~ 108/01/06	運動與生活概論-學期筆試	※期末考試
18	108/01/07~ 108/01/13	期末考試週	
修課應 注意事項	1.平時成績(課堂出席、學習態度及課堂參與、隨堂作業...)---40% 2.期中報告(個人心得報告或專題報告2擇1)---30% 3.期末筆試--30%		
教學設備	電腦、投影機、其它(實作場地/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：    % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈期中報告〉：30.0 %		

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