

淡江大學 107 學年度第 2 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	運動休閒與競技實務 - 健康慢跑		
	SPORT OF LEISURE AND ATHLETIC PRACTICES-HEALTH JOGGING		

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、建康養成 2、耐力養成 3、體驗養成		P3	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、建康養成 2、耐力養成 3、體驗養成	講述、討論、賞析、實作、參訪	實作、上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	108/02/18~ 108/02/24	1、健康慢跑課程講解 2、教學評量解說	
2	108/02/25~ 108/03/03	跑步核心肌群概述	
3	108/03/04~ 108/03/10	慢跑的要領	
4	108/03/11~ 108/03/17	慢跑動作分析	
5	108/03/18~ 108/03/24	台灣慢跑風潮概述	
6	108/03/25~ 108/03/31	世界慢跑風潮概述	
7	108/04/01~ 108/04/07	心肺耐力養成	
8	108/04/08~ 108/04/14	肌肉耐力養成	
9	108/04/15~ 108/04/21	基礎耐力強化	

10	108/04/22~ 108/04/28	期中考試週	
11	108/04/29~ 108/05/05	長時間耐力強化	
12	108/05/06~ 108/05/12	中時間耐力強化	
13	108/05/13~ 108/05/19	間歇訓練	
14	108/05/20~ 108/05/26	反覆跑訓練	
15	108/05/27~ 108/06/02	混合跑訓練	
16	108/06/03~ 108/06/09	體適能檢測	
17	108/06/10~ 108/06/16	長距離跑檢測	
18	108/06/17~ 108/06/23	期末考試週	
修課應 注意事項	1穿著運動服裝 2搜集比賽資料 3參與活動體驗		
教學設備	電腦		
教材課本	慢跑		
參考書籍	體適能		
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：20.0 % ◆期末評量：40.0 % ◆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。		