

## 淡江大學 110 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	實體課程 選修 單學期 2學分
	TNUXB0A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育		
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>			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>2. 資訊運用。(比重：20.00)</p> <p>5. 獨立思考。(比重：20.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：40.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：20.00)</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>		

本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應

將課程教學目標分別對應「認知 (Cognitive)」、「情意 (Affective)」與「技能(Psychomotor)」的各目標類型。

- 一、認知(Cognitive)：著重在該科目的事實、概念、程序、後設認知等各類知識之學習。
- 二、情意(Affective)：著重在該科目的興趣、倫理、態度、信念、價值觀等之學習。
- 三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)
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.
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.
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.

教學目標之目標類型、核心能力、基本素養教學方法與評量方式

序號	目標類型	院、系(所)核心能力	校級基本素養	教學方法	評量方式
1	認知		2567	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
2	情意		2567	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
3	技能		2567	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	110/09/22~110/09/28	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)、運動與健康--體適能促進	
2	110/09/29~110/10/05	運動與健康--體適能促進	
3	110/10/06~110/10/12	運動與健康--身體組成、減重vs減肥?	
4	110/10/13~110/10/19	運動傷害的預防與處理	期中報告分組
5	110/10/20~110/10/26	運動與飲食/營養	期中報告分組確認
6	110/10/27~110/11/02	運動與團隊合作(全員闖關中) 校運會參與注意事項宣導	校園 (遇雨至同舟廣場)
7	110/11/03~110/11/09	運運動賽會參與-校慶運動會(個人報告)	操場

8	110/11/10~ 110/11/16	<專題報告1>健身達人/Youtuber/網紅推薦	3-5組*10-15min
9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	
10	110/11/24~ 110/11/30	運動與紓壓(實作-皮拉提斯、瑜珈伸展、大休息)	SG246
11	110/12/01~ 110/12/07	<專題報告2>2020東京奧運-人/事/物賞析	3-5組*10-15min
12	110/12/08~ 110/12/14	<專題報告3>運動電影賞析or我的運動生活	各5-8人*3-6min
13	110/12/15~ 110/12/21	運動與燃脂塑身(實作-有氧舞蹈)	SG246
14	110/12/22~ 110/12/28	運動與交友(實作-團舞、社交舞)	SG246
15	110/12/29~ 111/01/04	運動與人生—運動電影賞析	
16	111/01/05~ 111/01/11	期末總複習/運動與生活概論-學期筆試	※出席確認/期末考試
17	111/01/12~ 111/01/18	期末考週	
18	111/01/19~ 111/01/25	教師彈性補充教學週	
修課應 注意事項	<p>【每學期授課進度依上課週次與教學狀況調整，以老師課堂公告為主】</p> <p>※評量方法：</p> <p>1.平時成績(課堂出席、學習態度及課堂參與、隨堂作業...)---50%</p> <p>2.期中報告(個人報告或專題報告2擇1)---25%</p> <p>(1)運動會參與-個人報告11/24交紙本 (2)專題報告須於當週一中午前上傳電子檔</p> <p>3.期末筆試(全勤且隨堂作業無缺交者可免筆試，以回饋單記分)--25%</p> <p>※注意事項：</p> <p>1.請準時出席，請假請依規定辦理並繳交假單給老師。 =&gt;缺課總時數達該科授課時數三分之一時學期成績以零分計算；曠課6節者，予以扣考。</p> <p>2.運動實作體驗課程請務必穿著運動服裝(可帶室內運動鞋、瑜珈墊)，攜帶水和毛巾，過程中請務必注意安全，若有身體不適、生病等特殊情形，務必立即告知老師。</p> <p>3.本課程將頻繁使用TronClass APP，請務必攜帶手機並下載使用(相關訊息、隨堂作業/測驗上傳、下載上課檔案...)</p>		
教學設備	電腦、投影機、其它(實作場地/器材)		
教科書與 教材			
參考文獻			
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	<p>◆出席率： 25.0 %    ◆平時評量：25.0 %    ◆期中評量：        %</p> <p>◆期末評量：25.0 %</p> <p>◆其他〈期中報告〉：25.0 %</p>		

備 考

「教學計畫表管理系統」網址：<https://info.ais.tku.edu.tw/csp> 或由教務處  
首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」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。**