

淡江大學 112 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	探索永續	授課 教師	傅思凱 FU, SZU-KAI
	EXPLORING SUSTAINABILITY		
開課系級	A I - A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TKFXB1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 SDG17 夥伴關係		
系（所）教育目標			
一、建構探索永續知識地圖。 二、引導社會察覺、社會參與、社會創新之學習歷程。 三、有序地學習探索永續之方法。 四、成為探索永續行動者。			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
1. 全球視野。(比重：20.00) 2. 資訊運用。(比重：5.00) 3. 洞悉未來。(比重：20.00) 4. 品德倫理。(比重：5.00) 5. 獨立思考。(比重：20.00) 6. 樂活健康。(比重：5.00) 7. 團隊合作。(比重：20.00) 8. 美學涵養。(比重：5.00)			
課程簡介	高齡化社會已經來臨，健康老化和照護成為當前面臨的重要議題。高齡者運動介入是最有效率的方法之一，但由於高齡者多數患有相關臨床疾病，包括高血壓、糖尿病、關節疾病、肥胖、肌少症、失智症、認知功能障礙及行動不便等，因此在給予運動建議時必須考量上述因素，以尋求最大效率和最低風險的平衡點。		

The aging society has arrived, and healthy aging and long-term care are our current issues. Exercise intervention for the elderly is one of the most effective methods. However, many elderly individuals suffer from various clinical conditions, including hypertension, diabetes, osteoarthritis, obesity, sarcopenia, dementia, mild cognitive impairment, and morbidity issues. Therefore, exercise prescriptions must consider these factors to achieve the optimal balance between maximum efficiency and minimum risk.

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	了解高齡者運動傷害之風險，並提供合適之運動處方建議。	Understand the risks of sports injuries for the elderly, and provide appropriate exercise prescription advice.

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		12345678	講述、討論	討論(含課堂、線上)、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	112/09/11~ 112/09/17		
2	112/09/18~ 112/09/24		
3	112/09/25~ 112/10/01		
4	112/10/02~ 112/10/08		
5	112/10/09~ 112/10/15		
6	112/10/16~ 112/10/22		
7	112/10/23~ 112/10/29		
8	112/10/30~ 112/11/05		
9	112/11/06~ 112/11/12		
10	112/11/13~ 112/11/19	高齡者常見之運動傷害與緊急醫療救護 Sports injury of elderly and emergency medical service	

11	112/11/20~ 112/11/26	預防高齡者運動傷害之策略 Strategy of preventing sports injury for elderly	
12	112/11/27~ 112/12/03	糖尿病高齡者運動建議與實務 Exercise prescription for elderly with diabetes	
13	112/12/04~ 112/12/10	高血壓高齡者運動建議與實務 Exercise prescription for elderly with hypertension	
14	112/12/11~ 112/12/17	高齡者肌少症與骨質疏鬆 Sarcopenia and Osteoporosis of elderly	
15	112/12/18~ 112/12/24	運動前準備之安全評估工具與運動風險管理 Exercise and risk assessment	
16	112/12/25~ 112/12/31	遊戲化運動應用於認知功能訓練 Gamification exercise applied to cognitive function training	
17	113/01/01~ 113/01/07	關節病患與肥胖高齡者運動建議與實務 Exercise prescription for elderly with osteoarthritis and obesity	
18	113/01/08~ 113/01/14	綜合討論 Discussion	
課程培養 關鍵能力	自主學習、資訊科技、社會參與、人文關懷、問題解決		
跨領域課程	STEAM課程(S科學、T科技、E工程、M數學，融入A人文藝術領域)		
特色教學 課程	USR課程 專案實作課程 專題/問題導向(PBL)課程		
課程 教授內容	邏輯思考 永續議題		
修課應 注意事項			
教科書與 教材	自編教材:簡報 採用他人教材:簡報		
參考文獻			
學期成績 計算方式	◆出席率： 50.0 % ◆平時評量：50.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈 〉： %		

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。