

淡江大學 112 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 SDG11 永續城市與社區 SDG17 夥伴關係		
校 共 通 教 育 目 標			
一、能適應新的環境。 二、能結合不同來源的知識。 三、能成為終身學習者。 四、能在複雜的世界中茁壯。			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
1. 全球視野。(比重：5.00) 2. 資訊運用。(比重：15.00) 3. 洞悉未來。(比重：5.00) 4. 品德倫理。(比重：15.00) 5. 獨立思考。(比重：15.00) 6. 樂活健康。(比重：25.00) 7. 團隊合作。(比重：15.00) 8. 美學涵養。(比重：5.00)			
課程簡介	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。		
	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.		

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		12345678	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		12345678	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		12345678	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	112/09/11~ 112/09/17	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)、相見歡、動一動	
2	112/09/18~ 112/09/24	運動與健康--體適能促進	
3	112/09/25~ 112/10/01	運動與健康--身體組成、減重vs減肥?	
4	112/10/02~ 112/10/08	運動與燃脂塑身：實作-有氧舞蹈	SG246舞蹈教室
5	112/10/09~ 112/10/15	運動與增肌：實作-肌力訓練	SG246舞蹈教室
6	112/10/16~ 112/10/22	運動傷害的預防與處理	
7	112/10/23~ 112/10/29	運動與飲食/營養	

8	112/10/30~ 112/11/05	運動與團隊合作(全員闖關中)	校園(遇雨改至 舞蹈教室SG246)
9	112/11/06~ 112/11/12	<期中考試週>運動與紓壓：實作-皮拉提斯、瑜珈伸展、大休息	SG246舞蹈教室
10	112/11/13~ 112/11/19	聊「運動」、聊「生活」：樂齡經驗分享I	
11	112/11/20~ 112/11/26	聊「運動」、聊「生活」：樂齡經驗分享II	
12	112/11/27~ 112/12/03	運動與人際互動/交友：實作-團舞、社交舞	SG246舞蹈教室
13	112/12/04~ 112/12/10	專題報告、小組討論	
14	112/12/11~ 112/12/17	運動與人生—運動電影賞析	繳交運動與生活故事影片
15	112/12/18~ 112/12/24	運動與人生電影心得分享+運動與生活故事影片分享	
16	112/12/25~ 112/12/31	期末總複習、 期末筆試	※出席確認/期末考試
17	113/01/01~ 113/01/07	期末考試週	
18	113/01/08~ 113/01/14	教師彈性教學週(應安排學習活動如補救教學、 專題學習或者其他教學內容, 不得放假)	
課程培養 關鍵能力	社會參與、跨領域		
跨領域課程	素養導向課程(探索素養、永續素養或全球議題STEEP(Society ,Technology, Economy, Environment, and Politics))		
特色教學 課程	教學實踐研究計畫		
課程 教授內容	邏輯思考 A I 應用 永續議題		
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...)---40% (期中20%)</p> <p>2.學期報告(專題報告或樂齡經驗分享影片製作2擇1)---20%</p> <p>(1)專題報告PPT須於當週二中午前繳交檔案 (2)樂齡故事影片於12/13 前繳交檔案</p> <p>3.上課日誌與學期心得報告-20% (期中5%)</p> <p>4.期末筆試(全勤態度佳且隨堂作業、相關報告無缺交者可免筆試，以回饋單記分)---20%</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。 =>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>		

教科書與教材	自編教材:講義、學習單 採用他人教材:影片
參考文獻	
學期成績計算方式	<p>◆出席率： 20.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：25.0 %</p> <p>◆期末評量：20.0 %</p> <p>◆其他〈學期報告〉：15.0 %</p>
備考	<p>「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。</p> <p>※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。</p>