

淡江大學 114 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 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		24567	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		24567	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	114/09/15~114/09/21	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	114/09/22~114/09/28	運動與健康--體適能促進	
3	114/09/29~114/10/05	運動與健康--身體組成、減重vs減肥?	
4	114/10/06~114/10/12	雙十國慶日放假	停課一次
5	114/10/13~114/10/19	運動傷害的預防與處理+分組討論	運動會報名、專題報告登記
6	114/10/20~114/10/26	臺灣光復節補假	停課一次
7	114/10/27~114/11/02	運動與燃脂塑身(實作-有氧運動)、校運會參與注意事項宣導	SG246舞蹈教室

8	114/11/03~ 114/11/09	*運動賽會參與--校慶運動會-----> 課程異動 至11/8(六)10-12時	操場
9	114/11/10~ 114/11/16	運動與增肌(實作-肌力訓練)	SG246(舞蹈教室)
10	114/11/17~ 114/11/23	運動與飲食/營養+分組討論	繳交運動會心得報告(紙本)止
11	114/11/24~ 114/11/30	運動與團隊合作(全員闖關中) 體育館4樓外平台集合 <<青銀共學體驗>>	校園(遇雨改至SG246舞蹈教室W14)
12	114/12/01~ 114/12/07	運動與人生—運動電影賞析	運動電影回饋單填寫、交專題PPT
13	114/12/08~ 114/12/14	運動電影心得分享+專題報告	
14	114/12/15~ 114/12/21	運動與交友(實作-團舞、社交舞) <<青銀共學體驗>>	SG246(舞蹈教室)
15	114/12/22~ 114/12/28	專題報告	(預備課程-運動與紓壓-墊上運動)
16	114/12/29~ 115/01/04	期末總複習/運動與生活概論-學期筆試	※期末考試
17	115/01/05~ 115/01/11	期末多元評量週/教師彈性教學週	補考、學期心得交流-iclass線上作業
18	115/01/12~ 115/01/18	教師彈性教學週	自主學習
課程培養 關鍵能力		自主學習、社會參與、人文關懷、問題解決	
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			
課程 教授內容		邏輯思考 永續議題 樂活健康	
修課應 注意事項		(依實際學習狀況彈性調整, 將以課堂最新公告為主) ※評量方法: 1. 平時成績(課堂出席、學習態度及課堂參與、隨堂作業/心得回饋...)---50% 2. 學期報告(運動會參與及個人心得報告或專題報告2擇1)---25% 3. 期末筆試--25% ※注意事項: 1. 請準時出席, 請假請依規定辦理並於一週內繳交假單給老師, 逾期視同曠課(缺課時數*2)。 2. 體育課程當中請務必注意安全, 若有身體不適、生病等特殊情形, 務必立即告知老師。 3. 教室禁止飲食; 上課請務必穿著運動服裝, 攜帶水和毛巾, 可自備瑜珈墊。 4. 相關訊息與檔案下載請多利用iClass學習平台 http://iclass.tku.edu.tw/user/index ※本課程隨堂作業/課程心得回饋不得使用AI所產出的內容, 否則不予計分。專題報告則可應用AI發想、生成、潤飾、製作簡報等, 惟須經過查證, 提供正確資訊並親自實體報告。選修本課程的學生即視為同意以上倫理聲明。	

教科書與教材	自編教材：簡報、講義、學習單
參考文獻	
學期成績計算方式	<p>◆出席率： 25.0 % ◆平時評量：25.0 % ◆期中評量：25.0 %</p> <p>◆期末評量：25.0 %</p> <p>◆其他〈 〉： %</p>
備 考	<p>「教學計畫表管理系統」網址：https://web2.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>※「遵守智慧財產權觀念」及「不得非法影印、下載及散布」。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。</p>