

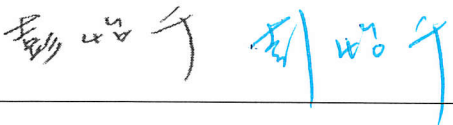


項次	項目	內容
1-14	部校定(本課程由那個單位所定)	<input checked="" type="checkbox"/> 校定 <input type="checkbox"/> 院定 <input type="checkbox"/> 系所定 <input type="checkbox"/> 其他
1-15	開課期限(授課學期數)	<input type="checkbox"/> 一學期(半年) <input checked="" type="checkbox"/> 二學期(全年) <input type="checkbox"/> 其他
1-16	選課別	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修 <input type="checkbox"/> 其他
1-17	學分數	0
1-18	每週上課時數	2
1-19	合班數(無則免填)	
1-20	預計總修課人數	每班40人(預計2班)
1-21	全英語教學	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
1-22	國內學校合作遠距課程(無則免填)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> 學校 學系 </div>
1-23	國外學校合作遠距課程(無則免填)	國外合作學校與系所名稱: _____ <input type="checkbox"/> 國內主播 <input type="checkbox"/> 國內收播 <input type="checkbox"/> 境外專班 <input type="checkbox"/> 雙聯學制 <input type="checkbox"/> 其他
1-24	課程平臺網址	<input checked="" type="checkbox"/> 數位學習平台(moodle); 連結網址: https://moodle.ncku.edu.tw/ <input type="checkbox"/> 線上學習平台(N3learning); 連結網址: <input type="checkbox"/> 磨課師, 課程名稱 _____, 連結網址: <input type="checkbox"/> 外校(如 ewant 等), 連結網址:
1-25	教學計畫大綱檔案連結網址	https://course.ncku.edu.tw/index.php?c=qry_all
1-26	連絡人(助理)(無則免填)	
	職稱	
	連絡電話	
	e-mail	

貳、課程教學計畫

項次	項目	內容				
2-1	教學目標	1. 增進健康觀念、知識與態度。 2. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。 3. 培養擬定健康體適能執行方法之能力。 4. 培養正確運用增進體適能的資訊、產品和服務的能力。				
2-2	適合修習對象	預計透過線上課程與學習完成體育課程之大學部學生				
2-3	課程內容大綱（請填寫每週次的授課內容及授課方式）	週次	授課內容	面授時數	同步時數	非同步時數
		1	身體活動、運動、健康與體適能概念			2
		2	運動處方概念、目的、原則與基本要素			2
		3	運動處方擬定與執行			2
		4	心肺耐力運動處方			2
		5	肌肉適能運動處方1			2
		6	肌肉適能運動處方2			2
		7	柔軟度與平衡運動處方			2
		8	期中考試與體適能評估			2
		9	間歇訓練			2
		10	HIIT、Tabata 與訓練建議			2
		11	暖身、緩和與疲勞恢復			2
		12	運動科技應用與適切性			2
		13	減重與運動			2
		14	代謝症候群與運動處方			2
		15	運動與老化			2
		16	運動策略—針對肩膀痠痛、下背痛與退化性關節炎			2
		17	擬定個人體適能改善策略			2
		18	期末考試與報告			2
小計(小時)					36	
2-4	教學方式（可複選）	<input type="checkbox"/> 1. 提供線上課程主要及補充教材 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 提供線上非同步教學 <input type="checkbox"/> 3. 有線上教師或線上助教 <input type="checkbox"/> 4. 提供面授教學，次數：____次，總時數：____小時 <input type="checkbox"/> 5. 提供線上同步教學，次數：____次，總時數：____小時 <input type="checkbox"/> 6. 其它：（請說明）				
2-5	學習管理系統(可複選)	1. 提供給系統管理者進行學習管理系統資料庫管理 <input checked="" type="checkbox"/> 個人資料 <input checked="" type="checkbox"/> 課程資訊 <input checked="" type="checkbox"/> 其他相關資料管理功能 2. 提供教師(助教)、學生必要之學習管理系統功能 <input checked="" type="checkbox"/> 最新消息發佈、瀏覽 <input checked="" type="checkbox"/> 教材內容設計、觀看、下載 <input checked="" type="checkbox"/> 成績系統管理及查詢 <input checked="" type="checkbox"/> 進行線上測驗、發佈				

		<input checked="" type="checkbox"/> 學習資訊 <input checked="" type="checkbox"/> 互動式學習設計(聊天室或討論區) <input checked="" type="checkbox"/> 各種教學活動之功能呈現 <input type="checkbox"/> 其他相關功能(請說明)
2-6	師生互動討論方式 (包括教師時間、E-mail信箱、對應窗口等)	教師時間:週一10點-12點、每週三10點-12點 E-mail信箱:yichian423@gmail.com
2-7	作業繳交方式(可複選)	<input checked="" type="checkbox"/> 1. 提供線上說明作業內容 <input type="checkbox"/> 2. 線上即時作業填答 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 作業檔案上傳及下載 <input type="checkbox"/> 4. 線上測驗 <input type="checkbox"/> 5. 成績查詢 <input type="checkbox"/> 6. 其他做法(請說明)
2-8	成績評量方式(包括考試方式、考評項目其所佔總分比率)	1.課程內容學習實務操作作業60% 2.個人體適能運動處方與課表20% 3.體適能觀念與課程內容綜合考試20%
2-9	上課注意事項(無則免填)	1.實務操作時，在家中或戶外適當場地操作 2.注意自身身體狀況
2-10	由系辦人員填寫-通過系(所)、院課程委員會(日期及會議名稱)	

簽 核 處

開課教師簽章	
系所承辦人簽章	
系所主管簽章	
院長簽章	