

國立成功大學111學年度第2學期遠距教學課程申請書

填表說明：

- 依據專科以上學校遠距教學實施辦法第6條：學校開授遠距教學課程，應依學校規定由開課單位擬具教學計畫，依大學法施行細則及專科學校法規定之課程規劃及研議程序辦理，經教務相關之校級會議通過後實施，並應公告於網路。前項教學計畫，應載明教學目標、修讀對象、課程大綱、上課方式、師生互動討論、成績評量方式及上課注意事項。
- 未標示“無則免填”即為必填項目。
- 請以“■”標示選擇內容。

壹、課程基本資料

項次	項目	內容
1-1	開課學院	非屬學院
1-2	開課系所(單位)	體育室
1-3	課程名稱	體適能運動(男女)
1-4	課程英文名稱	FITNESS EXERCISE(M,F)
1-5	課程碼	A210200
1-6	本門課是否開放台綜大學生選修	☐ 是 ☒ 否
1-7	本門課曾開過遠距	☒ 是 ☐ 有修訂教學計畫內容，擬重提校課委員會審議。 ☒ 未修訂教學計畫內容，僅申請本學期開課。 ☐ 否
1-8	教學型態	☒ 非同步遠距教學 ☐ 同步遠距教學主播學校 請填列本門課程之收播學校與系所：(無則免填) (1)學校： 系所：
1-9	授課教師姓名	彭怡千
	職稱	助理教授
	連絡電話	81828
	e-mail	yichian423@gmail.com
1-10	師資來源	☒ 專業系所聘任 ☐ 通識中心聘任 ☐ 以上合聘 ☐ 其他
1-11	課程學制	☒ 學士班(學位學程) ☐ 碩士班(學位學程) ☐ 碩士班在職專班 ☐ 博士班
1-12	部別	☒ 日間部 ☐ 其他
1-13	科目類別	☐ 通識科目 ☒ 校定科目 ☐ 專業科目 ☐ 其他

項次	項目	內容
1-14	部校定(本課程由那個單位所定)	☒ 校定 ☐ 院定 ☐ 系所定 ☐ 其他
1-15	開課期限(授課學期數)	☒ 一學期(半年) ☐ 二學期(全年) ☐ 其他
1-16	選課別	☒ 必修 ☐ 選修 ☐ 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
1-20	預計總修課人數	40
1-21	全英語教學	☐ 是 ☒ 否
1-22	國內學校合作遠距課程(無則免填)	學校 學系
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: _____ ☐ 國內主播 ☐ 國內收播 ☐ 境外專班 ☐ 雙聯學制 ☐ 其他
1-24	課程平臺網址	☒ 數位學習平台(moodle); 連結網址: ☐ 線上學習平台(N3learning); 連結網址: ☐ 磨課師, 課程名稱_____, 連結網址: ☐ 外校(如 ewant 等), 連結網址:
1-25	教學計畫大綱檔案連結網址	http://class-qry.acad.ncku.edu.tw/syllabus/online_display.php?syear=0111&sem=1&co_no=A210200&class_code=2
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

項次	項目	內容				
		週次	授課內容	面授時數	同步時數	非同步時數
2-3	課程內容大綱（請填寫每週次的授課內容及授課方式）	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			2
		小計(小時)				36
2-4	教學方式（可複選）	☐ 1.提供線上課程主要及補充教材 ☒ 2.提供線上非同步教學 ☐ 3.有線上教師或線上助教 ☐ 4.提供面授教學，次數：____次，總時數：____小時 ☐ 5.提供線上同步教學，次數：____次，總時數：____小時 ☐ 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 ☒ 個人資料 ☒ 課程資訊 ☒ 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 ☒ 最新消息發佈、瀏覽 ☒ 教材內容設計、觀看、下載 ☒ 成績系統管理及查詢 ☒ 進行線上測驗、發佈 ☒ 學習資訊 ☒ 互動式學習設計(聊天室或討論區) ☒ 各種教學活動之功能呈現 ☐ 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	教師時間:週一10點-12點、每週三10點-12點 E-mail 信箱:yichian423@gmail.com				

項次	項目	內容
	口等)	
2-7	作業繳交方式(可複選)	☒ 1.提供線上說明作業內容 ☐ 2.線上即時作業填答 ☒ 3.作業檔案上傳及下載 ☐ 4.線上測驗 ☐ 5.成績查詢 ☐ 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)	111年8月19日體育室111學年度第1次課程委員會議
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		