

## 因應新型冠狀病毒遠距教學課程－課程綱要

### 壹、課程基本資料

開課學制	<input checked="" type="checkbox"/> 學士班 <input checked="" type="checkbox"/> 進修學士班 <input type="checkbox"/> 碩士班 <input type="checkbox"/> 碩士在職專班 <input type="checkbox"/> 博士班		
開課單位	體育室	課程代碼	APE051
選課別	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	課程名稱	適應體育
教師姓名	陳淑利	授課年級	1-4
遠距修課人數	3	學分數	0
聯絡電話	分機 2458	EMAIL	gogo@mail.cjcu.edu.tw
教學方式	<input type="checkbox"/> 全程實體授課，同步或非同步錄播 <input type="checkbox"/> 部分實體授課，部分課程線上授課，同步或非同步錄播 <input type="checkbox"/> 磨課師：平台名稱、課名 _____ <input type="checkbox"/> 同步 <u>遠距課程</u> ：課程透過錄影設備錄製，學生於另一端同步收播學習。 <input checked="" type="checkbox"/> 非同步 <u>遠距課程</u> ：自製數位課程後傳送線上平台，提供學生非同步學習。 *遠距課程：依教育部規定， <u>線上教學時數(非實體授課)大於總課程時數 1/2 者</u> ，稱為遠距課程。		
課程授課線上平台網址	<input checked="" type="checkbox"/> Go-learning ( <a href="http://elearn.cjcu.edu.tw">http://elearn.cjcu.edu.tw</a> ) <input type="checkbox"/> Connect 直播 <input type="checkbox"/> Skype <input checked="" type="checkbox"/> 其他：_____ line _____		
線上內容及互動方式	<input checked="" type="checkbox"/> 線上授課之最新消息，使用方式 ● Go-learning ( <a href="http://elearn.cjcu.edu.tw">http://elearn.cjcu.edu.tw</a> ) ○ Connect 直播 ○ Skype ● 其他：_____ line _____ <input checked="" type="checkbox"/> 線上討論或課程諮詢 ○ Connect 直播 ○ Skype ● 其他：_____ line _____		
作業繳交方式	<input checked="" type="checkbox"/> Go-learning ( <a href="http://elearn.cjcu.edu.tw">http://elearn.cjcu.edu.tw</a> ) <input type="checkbox"/> Skype <input checked="" type="checkbox"/> email <input type="checkbox"/> 其他：_____		
測驗進行方式	<input type="checkbox"/> Go-learning ( <a href="http://elearn.cjcu.edu.tw">http://elearn.cjcu.edu.tw</a> ) <input type="checkbox"/> Skype <input type="checkbox"/> email <input checked="" type="checkbox"/> 其他：_____ 報告 _____		

貳、課程教學計畫

一	教學目標				
二	課程大綱	週次	授課內容	授課方式及時數	
				遠距教學	
				非同步	同步
		1	課程說明、了解學生狀況、原地踏步(或戶外慢跑)20分鐘,每週錄製3-5分鐘運動影片	自主學習,自拍 影片上傳 2小時	
		2	下載走路 APP,一星期至少30公里	自主學習,自拍 影片上傳 2小時	
		3	下載走路 APP,一星期至少30公里	自主學習,自拍 影片上傳 2小時	
		4	下載走路 APP,一星期至少30公里	自主學習,自拍 影片上傳 2小時	
		5	下載走路 APP,一星期至少30公里	自主學習,自拍 影片上傳 2小時	
		6	線上討論、繳交相關心肺功能讀書心得報告	2小時	
		7	心肺耐力、肌力、肌耐力訓練	自主學習,自拍 影片上傳 2小時	
		8	心肺耐力、肌力、肌耐力訓練	自主學習,自拍 影片上傳 2小時	
		9	心肺耐力、肌力、肌耐力訓練	自主學習,自拍 影片上傳 2小時	
		10	心肺耐力、肌力、肌耐力訓練	自主學習,自拍 影片上傳 2小時	
		11	線上討論、繳交相關肌力、肌耐力讀書心得報告	2小時	
		12	循環訓練	自主學習,自拍 影片上傳 2小時	
13	循環訓練	自主學習,自拍 影片上傳 2小時			
14	循環訓練	自主學習,自拍 影片上傳 2小時			
15	循環訓練	自主學習,自拍			

				影片上傳 2小時	
		16	線上討論、繳交相關心肺功能讀書心得報告	2小時	
		17	線上討論課程學習結果+讀書心得報告	2小時	
		18	期末測驗	2小時	
三	作業	(有包含者請打✓，可複選) <input type="checkbox"/> 線上即時討論作業 <input checked="" type="checkbox"/> 課程作業 ●個人 ○小組 <input checked="" type="checkbox"/> 個人筆記 ●其他：_____影片_____			
四	成績評量方式	<input type="checkbox"/> 線上小考：_____ % <input type="checkbox"/> 期中考試：_____ % <input checked="" type="checkbox"/> 期末考試： <u>20</u> % <input checked="" type="checkbox"/> 平時作業： <u>40</u> % <input checked="" type="checkbox"/> 線上互動： <u>20</u> % <input checked="" type="checkbox"/> 其他 (請說明：_____ 讀書心得報告 _____)： <u>20</u> % (註：學生參與課程討論互動情形務必納入學期成績評量之一)			
五	教材				
六	參考書目				
七	注意事項				