

大專校院遠距教學課程－教學計畫大綱

填表說明：

1. 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。
2. 教學計畫大綱如下，請填入教育部「大學校院課程網」或「技職校院課程網」之「課程大綱」欄位，且能有效連結閱覽。
3. 本件提報大綱為**基本填寫項目**，實際撰寫內容格式，學校可依需求進行調整設計。
4. 其他相關疑問請聯繫教務企劃組：李總君，分機2072。

學校名稱：高雄醫學大學開課期間：109學年度下學期（本學期是否為新開設課程：☒是 ☐否）壹、課程基本資料（有包含者請於☐打✓）

1.	課程名稱	有氧瑜珈氣功整合輔助醫學運動
2.	課程英文名稱	Integrated Exercises of Aerobics Yoga & Qigong
3.	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： (1)學校:高雄醫學大學 系所:通識教育中心
4.	授課教師姓名及職稱	徐靜輝 助理教授
5.	師資來源	☐ 專業系所聘任 ☒ 通識中心聘任 ☐ 以上合聘 ☐ 其他
6.	開課單位名稱(或所屬學院及科系所名稱)	通識教育中心
7.	課程學制	☒ 學士班 ☐ 進修學士班 ☐ 學士班在職專班 ☐ 碩士班 ☐ 碩士班在職專班 ☐ 博士班 ☐ 學院(☐ 二年制 ☐ 四年制) ☐ 專科(☐ 二年制 ☐ 四年制) ☐ 進修專校 ☐ 進修學院(☐ 二技 ☐ 四技 ☐ 碩士在職專班) ☐ 學位學程(☐ 二年制 ☐ 四年制 ☐ 碩士班) ☐ 學分學程
8.	部別	☒ 日間部 ☐ 進修部(夜間部) ☐ 其他
9.	科目類別	☐ 共同科目 ☒ 通識科目 ☐ 校定科目 ☐ 專業科目 ☐ 教育科目 ☐ 其他
10.	部校定 (本課程由那個單位所定)	☐ 教育部定 ☐ 校定 ☒ 院定 ☐ 所定 ☐ 系定 ☐ 其他
11.	開課期限(授課學期數)	☒ 一學期(半年) ☐ 二學期(全年) ☐ 其他
12.	選課別	☐ 必修 ☒ 選修 ☐ 其他
13.	學分數	2
14.	每週上課時數	2
15.	開課班級數	1
16.	預計總修課人數	40
17.	開放他系學生修讀	☒ 是 ☐ 否 ☐ 其他:_____
18.	全英語教學	☐ 是 ☒ 否
19.	國外學校合作遠距課程 (有合作學校請填寫)	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

20.	課程平臺網址（非同步教學必填）	http://wm.kmu.edu.tw
21.	教學計畫大綱檔案連結網址	https://wac.kmu.edu.tw/qur/qurq0006.php

貳、課程教學計畫

一	教學目標	培養學生正確的運動觀念:建立學員運動訓練及運動處方設計概念。																																																																																																							
二	適合修習對象	醫學院校學生及休閒運動相關科系學生。																																																																																																							
三	課程內容大綱	(請填寫每週次的授課內容及授課方式) <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="3">週次</th> <th rowspan="3">授課內容</th> <th colspan="3">授課方式及時數 (請填時數，無則免填)</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">面授</th> <th colspan="2">遠距教學</th> </tr> <tr> <th>非同步</th> <th>同步</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>運動處方及運動科學訓練概論</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>體驗多元整合運動：流動瑜珈+柔軟伸展操+有 氧心肺訓練+核心肌群訓練及禪柔運動。</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>基本哈達瑜珈伸展運動</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>經絡瑜珈導引</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>有氧瑜珈+流動瑜珈</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>整合運動</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>八段錦及舞八段</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>易筋經&五禽戲</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>期中考、期中會議</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>墊上整脊運動</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>身心靈整合運動</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>高速效體適能循環訓練(HIIT)、TABATA</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>綜合、中國武術之有氧運動</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>14</td> <td>椅子禪柔體適能運動</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>皮拉提斯及核心肌群整合運動</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>16</td> <td>編寫運動處方報告&綜合練習及編組</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>17</td> <td>展演練習及測試</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>18</td> <td>期末測驗</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				週次	授課內容	授課方式及時數 (請填時數，無則免填)			面授	遠距教學		非同步	同步	1	運動處方及運動科學訓練概論			✓	2	體驗多元整合運動：流動瑜珈+柔軟伸展操+有 氧心肺訓練+核心肌群訓練及禪柔運動。	✓			3	基本哈達瑜珈伸展運動		✓		4	經絡瑜珈導引		✓		5	有氧瑜珈+流動瑜珈		✓		6	整合運動		✓		7	八段錦及舞八段		✓		8	易筋經&五禽戲		✓		9	期中考、期中會議	✓			10	墊上整脊運動		✓		11	身心靈整合運動		✓		12	高速效體適能循環訓練(HIIT)、TABATA		✓		13	綜合、中國武術之有氧運動		✓		14	椅子禪柔體適能運動		✓		15	皮拉提斯及核心肌群整合運動		✓		16	編寫運動處方報告&綜合練習及編組	✓			17	展演練習及測試			✓	18	期末測驗	✓		
週次	授課內容	授課方式及時數 (請填時數，無則免填)																																																																																																							
		面授	遠距教學																																																																																																						
			非同步	同步																																																																																																					
1	運動處方及運動科學訓練概論			✓																																																																																																					
2	體驗多元整合運動：流動瑜珈+柔軟伸展操+有 氧心肺訓練+核心肌群訓練及禪柔運動。	✓																																																																																																							
3	基本哈達瑜珈伸展運動		✓																																																																																																						
4	經絡瑜珈導引		✓																																																																																																						
5	有氧瑜珈+流動瑜珈		✓																																																																																																						
6	整合運動		✓																																																																																																						
7	八段錦及舞八段		✓																																																																																																						
8	易筋經&五禽戲		✓																																																																																																						
9	期中考、期中會議	✓																																																																																																							
10	墊上整脊運動		✓																																																																																																						
11	身心靈整合運動		✓																																																																																																						
12	高速效體適能循環訓練(HIIT)、TABATA		✓																																																																																																						
13	綜合、中國武術之有氧運動		✓																																																																																																						
14	椅子禪柔體適能運動		✓																																																																																																						
15	皮拉提斯及核心肌群整合運動		✓																																																																																																						
16	編寫運動處方報告&綜合練習及編組	✓																																																																																																							
17	展演練習及測試			✓																																																																																																					
18	期末測驗	✓																																																																																																							
四	教學方式	(有包含者請打✓，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：__4__次，總時數：__8__小時 ☒ 5. 提供線上同步教學，次數：__2__次，總時數：__4__小時 ☐ 6. 其它：(請說明)																																																																																																							
五	學習管理系統	呈現內容是否包含以下角色及功能 (有包含者請打✓，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)
六	師生互動討論方式	教師時間:週二、週五 15:00-17:00 體育教學中心 CS115 分機:(07)312-1101 #2118-104 E-mail 信箱: hsuchinghui88@gmail.com 建立 LINE 群組
七	作業繳交方式	(有包含者請打✓,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)
八	成績評量方式	出席率20%、期中報告30%、期末測驗30%、線上期末運動知識測驗20%
九	上課注意事項	穿著運動服裝準備電腦或平板手機或電腦找一安靜空間或適合運動空間。