

高雄醫學大學 遠距教學課程—教學計畫大綱

1. 法源依據：本校「遠距教學辦法」
2. 遠距教學課程定義：遠距教學課程係指課程時數二分之一以上以遠距教學方式進行之課程，包括同步視訊遠距教學及非同步（網路）遠距教學。
3. 遠距教學課程審議流程：教師開授遠距教學課程，應於前一學期填具教學計畫書，明定教學目標、適合修讀對象、課程大綱、上課方式、師生互動討論、作業繳交、成績評量方式及上課注意事項，經遠距教學委員會及校課程委員會審議，始得開設。
4. 業務諮詢窗口：相關疑問敬請聯繫教務處教務企劃組承辦人林芳衣（分機2072）。

壹、課程基本資料（有包含者請於打

1.	課程名稱	健康體適能 陳韻竹
2.	課程英文名稱	Physical Education - Health Physical Fitness 陳韻竹
3.	教學型態	<input checked="" type="checkbox"/> 非同步遠距教學 <input type="checkbox"/> 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： 系所：
4.	授課教師姓名及職稱	陳昭彥 副教授
5.	師資來源	<input type="checkbox"/> 專業系所聘任 <input checked="" type="checkbox"/> 通識中心聘任 <input type="checkbox"/> 以上合聘 <input type="checkbox"/> 其他
6.	課程學制	<input checked="" type="checkbox"/> 學士班 <input type="checkbox"/> 二年制在職專班 <input type="checkbox"/> 碩士班 <input type="checkbox"/> 碩士班在職專班 <input type="checkbox"/> 博士班 <input type="checkbox"/> 學位學程（ <input type="checkbox"/> 二年制 <input type="checkbox"/> 四年制 <input type="checkbox"/> 碩士班 <input type="checkbox"/> 博士班）
7.	部別	<input checked="" type="checkbox"/> 日間部 <input type="checkbox"/> 進修部(夜間部) <input type="checkbox"/> 其他
8.	科目類別	<input checked="" type="checkbox"/> 共同科目 <input type="checkbox"/> 通識科目 <input type="checkbox"/> 校定科目 <input type="checkbox"/> 專業科目 <input type="checkbox"/> 其他

9.	部校定 (本課程由開課單位所定)	<input type="checkbox"/> 教育部定 <input type="checkbox"/> 校定 <input type="checkbox"/> 院定 <input type="checkbox"/> 所定 <input checked="" type="checkbox"/> 系定 <input type="checkbox"/> 其他
10.	開課期限(授課學期數)	<input checked="" type="checkbox"/> 一學期(半年) <input type="checkbox"/> 二學期(全年) <input type="checkbox"/> 其他(暑期先修)
11.	選課別	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修 <input type="checkbox"/> 通識
12.	學分數	0
13.	每週上課時數	面授12小時，(非)同步遠距教學24小時，共計36小時。 每週上課時數 $(12+24)/18周=2$ 小時 說明： 1.遠距教學課程請填入每週「面授」+「(非)同步遠距教學」之合計時數。 2.若無法界定每週時數，請填入每週平均時數(即學期總「面授」+「(非)同步遠距教學」時數除於總課程週數) 舉例說明： A課程為2學分之非同步遠距教學課程，其課程安排為面授10小時，非同步遠距教學26小時，共計36小時(18周)。其每週上課時數則為 $(10+26)/18周=2$ 小時
14.	開課班級數	1
15.	預計總修課人數	45
16.	開放他系學生修讀	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 其他: _____
17.	全學期全英語教學	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
18.	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: _____ <input type="checkbox"/> 國內直播 <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
19.	課程平臺網址 (非同步遠距教學必填)	http://wm.kmu.edu.tw
20.	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	培養學生科學運動觀念:建立健身運動及運動處方設計概念			
二	適合修習對象	想利用運動減重、雕塑身體曲線及體能增進者			
三	課程內容大綱	(請填寫每週次的授課內容及授課方式，一學分為18小時，以此類推)			
		週次	授課內容	授課方式及時數 請填時數，勿用勾選的方式；時數須符合學分數， 例如3學分的課程，每週上課時數須為3小時	
				面授	遠距教學
					非同步
					同步
		1	課程介紹及基本健康體適能認知說明及上課環境介紹		✓
		2	體適能中心器械操作解說及使用	✓	
		3	健康體適能基本能力檢測與評估	✓	
		4	個別化運動處方設計要領		✓
		5	如何增進健康體適能(心肺適能、肌力)		✓
		6	體重控制與體型鍛鍊技巧		✓
		7	高強度間歇訓練(HIIT)技巧(一)		✓
		8	心肺適能成效評估	✓	
		9	自我運動監控與成效評估		✓
		10	核心訓練		✓
		11	個別化運動能力評估與運動處方再設計		✓
		12	皮拉提斯與體態雕塑	✓	
		13	如何精進肌力與肌耐力的自我鍛鍊成效		✓
		14	高強度間歇訓練(HIIT)技巧(二)	✓	
		15	伸展拉筋與肌肉痠疼		✓
		16	健康體適能與生活品質		✓
		17	專項運動的核心訓練(一)		✓
		18	專項運動的核心訓練(二)	✓	
四	教學方式	(有包含者請打 <input checked="" type="checkbox"/> ，可複選)			
		<input checked="" 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，次數： <u>12</u> 次，總時數： <u>24</u> 小時 <input type="checkbox"/> 3.有線上教師或線上助教 <input checked="" type="checkbox"/> 4.提供面授教學，次數： <u>6</u> 次，總時數： <u>12</u> 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 5.提供線上同步教學 <input type="checkbox"/> 6.其它：(請說明) (*次數及時數敬請對應上表授課方式及時數)			
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 <input checked="" type="checkbox"/> ，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 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 type="checkbox"/> 進行線上測驗、發佈 <input 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 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)
六	師生互動討論方式	教師時間:週二、週四 15:00-17:00/體育教學中心(濟世大樓1樓 CS115) 分機:(07)312-1101#2118-100 E-mail 信箱:alex@kmu.edu.tw 建立授課學員 LINE
七	作業繳交方式	(有包含者請打 <input type="checkbox"/> ,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 checked="" type="checkbox"/> 5.成績查詢 <input type="checkbox"/> 6.其他做法(請說明)
八	成績評量方式	上課表現(含出席率)40%、體育技能實作(成效評量)60%(包括考試方式、考評項目其所佔總分比率)
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,準備上課器材(啞鈴、彈力繩...)