

長庚科技大學遠距教學課程計畫提報大綱

課程基本資料 (有包含者請於打)

1.	課程名稱	老人運動與休閒
2.	課程英文名稱	Senior exercise and leisure activity
3.	教學型態	<input type="checkbox"/> 全非同步線上教學 <input checked="" type="checkbox"/> 實體+非同步線上教學 <input type="checkbox"/> 實體+同步線上教學+非同步線上教學
4.	授課教師姓名及職稱	林子郁 助理教授
5.	師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 專業系所聘任 <input type="checkbox"/> 通識中心聘任 <input type="checkbox"/> 以上合聘 <input type="checkbox"/> 其他
6.	開課單位名稱	高齡暨健康照護管理系
7.	課程學制	<input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 學士班 <input type="checkbox"/> 進修學士班 <input type="checkbox"/> 學士班在職專班 <input type="checkbox"/> 碩士班 <input type="checkbox"/> 碩士班在職專班 <input type="checkbox"/> 博士班 <input checked="" type="checkbox"/> 學院 (<input checked="" type="checkbox"/> 二年制 <input type="checkbox"/> 四年制) <input type="checkbox"/> 專科 (<input type="checkbox"/> 二年制 <input type="checkbox"/> 四年制 <input type="checkbox"/> 五年制) <input type="checkbox"/> 進修專校 <input type="checkbox"/> 進修學院 (<input type="checkbox"/> 二技 <input type="checkbox"/> 四技 <input type="checkbox"/> 碩士在職專班) <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"/> 學分學程
8.	學制	<input checked="" type="checkbox"/> 日間部 <input type="checkbox"/> 進修部(夜間部) <input type="checkbox"/> 其他
9.	科目類別	<input type="checkbox"/> 共同科目 <input type="checkbox"/> 通識科目 <input type="checkbox"/> 校定科目 <input checked="" type="checkbox"/> 專業科目 <input type="checkbox"/> 教育科目 <input type="checkbox"/> 其他
10.	部校定 (本課程由那個單位所定)	<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
11.	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
12.	選課別	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 選修 <input type="checkbox"/> 其他
13.	學分數	2
14.	每週面授時數 (學期總「面授」時數+「同步遠距教學」時數)/總課程週數	學期總面授時數17小時(11次, 2學分課程), 同步遠距教學總時數10小時(7次, 2學分課程), 總課程週數18週。計算結果如下: $(17+10)/18=1.61$
15.	開課班級數	1
16.	預計總修課人數	40
17.	全英語教學	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
18.	非同步線上課程平台網址 (e-campus)	http://ecampus.cgust.edu.tw
19.	同步線上課程系統	<input type="checkbox"/> Google Meet <input type="checkbox"/> WEBEX <input type="checkbox"/> 其它, 請填名稱_____ <input type="checkbox"/> 本學期不規劃同步

貳、課程教學計畫

一	教學目標	<p>總教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解高齡運動休閒原則與運動處方 2. 習得高齡運動休閒活動需求評估和設計 3. 提供個人化高齡者運動與休閒活動 <p>單元目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老人運動與休閒導論：瞭解身體活動、運動、休閒之間差異 2. 老人運動與休閒阻礙：瞭解國外運動與休閒、老人運動與休閒阻礙原因 3. 健康老人體適能訓練：熟習高齡體適能評估及量測、體適能訓練與健康 4. 老人運動休閒需求評估：老人運動與休閒活動設計與合適性修正 5. 高齡者休閒運動：定向運動、槌球高爾夫運動與高齡者健康老化 6. 休閒遊憩與觀光：瞭解休閒、遊憩與觀光之差異 7. 老人運動休閒帶領實作：社區運動休閒服務評估、執行與使用者回饋 8. 活動企劃與效益：高齡者休閒活動規劃與資源整合 9. 銀髮族觀光：高齡者旅遊及休閒活動規劃與實務 10. 老人休閒參與及效益：瞭解休閒效益、文化差異、參與動機對高齡者影響 11. 團隊報告：團體成果發表或展演 12. 滾動式修正與檢討：公告網路票選結果、依據結果修正報告
二	適合修習對象 (含建議所需先備能力、知識或技能)	建議先修「老人活動方案設計」課程，且熟悉電腦系統操作
三	<p>課程大綱與教學設計</p> <p>整體說明：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 本課程學期實體課程時數17小時(11次，2學分課程)，同步線上課程總時數10小時(7次，2學分課程)，非同步線上課程總時數9小時(9次，2學分課程)。 ■ 實體課程，師生將於該當週次到校，於教室內上課、實作展演。 ■ 非同步線上課程，教師運用長庚科技大學 e-campus 學習平台，搭配該週次主題提供數位教材請學生閱讀，並讓學生閱讀教學影片後，於線上討論、回答該單元平時測驗、並繳交作業。教師於後台觀看學習紀錄並提供線上輔導諮詢。 ■ 同步線上課程，教師運用 Webex 視訊會議系統，與學生約同一個時間上線進行教學、互動，並將上課紀錄之錄影檔設定節點，回長庚科技大學 e-campus 學習平台，供學生複習及校方存查。 	

週次	主題與內容	上課型式(請打勾)	線上教學活動說明
1	課程介紹、老人運動與休閒導論	<input checked="" type="checkbox"/> 實體課程 <input type="checkbox"/> 非同步線上課程 <input type="checkbox"/> 同步線上課程	二小時包含： 1. 課程結業標準說明 2. 學生於討論版完成分組 3. 課中回饋—回報於討論版完成分組
2	老人運動與休閒阻礙	<input checked="" type="checkbox"/> 實體課程 <input checked="" type="checkbox"/> 非同步線上課程 <input type="checkbox"/> 同步線上課程	一小時包含： 1. 講授概念 2. 討論版發表休閒阻礙類別 一小時包含： 1. 學生閱讀影片 2-1~2-3 2. 完成線上單元2測驗
3	健康老人體適能訓練(一)	<input type="checkbox"/> 實體課程 <input checked="" type="checkbox"/> 非同步線上課程 <input checked="" type="checkbox"/> 同步線上課程	一小時包含： 1. 學生閱讀影片 3-1~3-3 2. 完成身體組成檢測 3. 學生須完成線上單元3測驗 一小時包含： 1. 使用 webex 系統講授 2. 學生完成身體組成計算並回饋到討論區
4	健康老人體適能訓練(二)	<input checked="" type="checkbox"/> 實體課程 <input type="checkbox"/> 非同步線上課程 <input type="checkbox"/> 同步線上課程	二小時包含： 1. 講授概念 2. 實際體驗高齡者運動
5	老人運動休閒需求評估(一)	<input type="checkbox"/> 實體課程 <input type="checkbox"/> 非同步線上課程 <input checked="" type="checkbox"/> 同步線上課程	二小時包含： 1. 使用 webex 系統講授 2. 小組互動討論並回饋到討論區
6	高齡者休閒運動(一)	<input checked="" type="checkbox"/> 實體課程 <input checked="" type="checkbox"/> 非同步線上課程 <input type="checkbox"/> 同步線上課程	一小時包含： 實際技巧指導與體驗 一小時包含： 1. 學生閱讀影片 6-1~6-3 2. 完成線上單元6測驗
7	高齡者休閒運動(二)	<input checked="" type="checkbox"/> 實體課程 <input checked="" type="checkbox"/> 非同步線上課程 <input type="checkbox"/> 同步線上課程	一小時包含： 實際技巧指導與體驗 一小時包含： 1. 學生閱讀影片 7-1~7-3 2. 學生須完成線上單元7測驗

8	老人休閒參與及效益	<input checked="" type="checkbox"/> 實體課程 <input checked="" type="checkbox"/> 非同步線上課程 <input type="checkbox"/> 同步線上課程	一小時包含： 1. 講授概念 2. 學生間小組討論 一小時包含： 1. 學生閱讀影片 14-1~14-2 2. 學生須於討論區回應議題
9	休閒遊憩與觀光	<input checked="" type="checkbox"/> 實體課程 <input checked="" type="checkbox"/> 非同步線上課程 <input type="checkbox"/> 同步線上課程	一小時包含： 1. 講授概念 2. 小組互動討論銀髮族觀光行程 一小時包含： 1. 學生閱讀影片 8-1~8-2 2. 完成線上單元 8 測驗及期中回饋
10	老人運動休閒需求評估(二)	<input type="checkbox"/> 實體課程 <input checked="" type="checkbox"/> 非同步線上課程 <input checked="" type="checkbox"/> 同步線上課程	一小時包含： 1. 學生閱讀影片 9-1~9-2 2. 學生須完成小組討論內容 3. 學生須完成線上單元 9 測驗 一小時包含： 1. 使用 webex 系統討論 2. 師生小組互動討論並回饋到討論區
11	老人運動休閒帶領實作(一)	<input checked="" type="checkbox"/> 實體課程 <input type="checkbox"/> 非同步線上課程 <input type="checkbox"/> 同步線上課程	二小時包含： 社區場域高齡者體適能評估與運動指導 ● 課後回饋 1. 回報社區長者回饋 2. 案例分享於討論版討論
12	老人運動休閒帶領實作(二)	<input checked="" type="checkbox"/> 實體課程 <input type="checkbox"/> 非同步線上課程 <input type="checkbox"/> 同步線上課程	二小時包含： 社區場域高齡者體適能評估與運動指導
13	活動企劃與效益(一)	<input type="checkbox"/> 實體課程 <input checked="" type="checkbox"/> 非同步線上課程 <input checked="" type="checkbox"/> 同步線上課程	一小時包含： 1. 學生閱讀影片 12-1~12-2 2. 學生須完成小組討論內容 一小時包含： 1. 使用 webex 系統 2. 學生小組反思回饋並回饋到討論區
14	銀髮族觀光	<input type="checkbox"/> 實體課程 <input checked="" type="checkbox"/> 非同步線上課程 <input checked="" type="checkbox"/> 同步線上課程	一小時包含： 1. 學生閱讀影片 13-1~13-2 2. 學生須完成小組討論內容 3. 學生須完成線上單元 13 測驗 一小時包含： 1. 使用 webex 系統 2. 學生作業回饋並回饋到討論區

	15	活動企劃與效益(二)	<input checked="" type="checkbox"/> 實體課程 <input type="checkbox"/> 非同步線上課程 <input type="checkbox"/> 同步線上課程	二小時包含： 1. 學生小組討論與反思 2. 網站宣傳製作
	16	團隊報告1-3	<input type="checkbox"/> 實體課程 <input type="checkbox"/> 非同步線上課程 <input checked="" type="checkbox"/> 同步線上課程	二小時包含： 1. 使用 webex 系統 2. 學生團隊報告 3. 學生互評成果並放在報告中
	17	團隊報告4-6	<input type="checkbox"/> 實體課程 <input type="checkbox"/> 非同步線上課程 <input checked="" type="checkbox"/> 同步線上課程	二小時包含： 1. 使用 webex 系統 2. 學生團隊報告 3. 學生互評成果並放在報告中
	18	滾動式修正與檢討	<input checked="" type="checkbox"/> 實體課程 <input type="checkbox"/> 非同步線上課程 <input type="checkbox"/> 同步線上課程	二小時包含： 1. 公告票選結果於 e-campus 2. 各組於 e-campus 系統繳交報告 並完成期末評值 3. 教師對各組回饋
四	教學時數	1. 實體課程，週數：__11__，總時數：__17__ 小時 2. 非同步線上課程，週數：__9__，總時數：__9__ 小時 3. 同步線上課程，週數：__7__，總時數：__10__ 小時 4. 其它：(請說明)		
五	請自評並確認課程大綱與教學設計滿足要項	<input checked="" type="checkbox"/> 明列規劃非同步線上議題討論活動至少四次，並規劃教學策略，讓學生平均至少參與三次，且每個議題討論活動，學生發表的則數，須達修課人數百分之三十以上。 <input checked="" type="checkbox"/> 明列線上作業內容，至少兩次線上繳交作業活動。 <input checked="" type="checkbox"/> 明列線上測驗內容，至少兩次線上測驗活動（例如平時測驗、線上模擬考、正式期中考等）。 <input checked="" type="checkbox"/> 設計可行的教學策略，引導學生平均登入長庚科技大學此課程之次數，多於三分之二以上授課週數，且閱讀完教師提供之數位教材。 <input checked="" type="checkbox"/> 設計課程公告內容，公布課程進度與即時訊息，至少需達十則以上。		
六	師生互動討論方式規劃	<input checked="" type="checkbox"/> 教師在校 Office Hour 時間與研究室：A1403 <input checked="" type="checkbox"/> 教師 E-mail： tylin@mail.cgust.edu.tw <input checked="" type="checkbox"/> 於 e-campus 開設議題討論並即時回覆 <input type="checkbox"/> 開設社群群組，例如 Line 群組...等 <input type="checkbox"/> 其他：(請說明)		
七	課程評量規劃	1. 個人課堂出席參與及隨堂作業/測驗 35%。 (1) 非同步教學隨堂測驗 15% (2) 討論版回覆次數 10%		

		<p>(3) 同步教學時團體討論情形 10%</p> <p>2. 網站活動宣傳製作票選結果 15%，(共 1 週宣傳)。</p> <p>(1) 團體報告結束前，於網站上完成票選登錄，公開票選並於第 18 週上課教室開票。</p> <p>3. 老人運動與休閒報告 40%。</p> <p>(1) 帶領內容(20)：社區實際帶領運動與休閒方案。</p> <p>(2) 宣傳創新(10)：包含宣傳海報設計，網站上活動預告、催票方式等。</p> <p>(3) 書面報告(10)：評估對象需求並提出不同老人運動與休閒方案。</p> <p>(4) 報告內容須包含主題選定/目標評估(量表或評估結果)/方案內容及宣傳方式/效益評價/檢討與建議/海報設計圖等。</p> <p>4. 社區高齡者評值 10%。</p> <p>(1) 由兩執行社區高齡者票選最喜歡的活動方案；自行於其他社區執行組別，需蒐集高齡者回饋(質量皆可)。</p> <p>(2) 評值結果呈現於討論版中</p>
八	課程注意事項或其它補充	請留意課堂公告及各堂課上課地點與方式。