

課程大綱一

可檢附系統上公版之課程大綱：強化下列說明：

1, 請於目標中說明競賽、證照或實作成果。

南華大學 114 學年度第 1 學期跨領域課程授課大綱

科目名稱	運動賞析與籌辦		科目代號	
英文名稱	Appreciation and Planning of Sports Events		開課教師	黃孟立/葉明兆
授課班別	<input checked="" type="checkbox"/> 學士班 <input type="checkbox"/> 進修學士班 <input type="checkbox"/> 碩士班 <input type="checkbox"/> 碩士專班		上課教室	
學分數/時數	3	授課時數	3 小時	選修別 <input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 選修
上課日期與時間	每周一 <input type="checkbox"/> 第一節 <input checked="" type="checkbox"/> 第二節 <input checked="" type="checkbox"/> 第三節 <input checked="" type="checkbox"/> 第四節		辦公室時間	
課程定位	<p>本課程屬學程中 <input checked="" type="checkbox"/> 基礎 <input type="checkbox"/> 進階 階段</p> <p>說明(請說明與學程目標之關聯性)：</p> <p>引導學生從觀賞與分析的角度理解運動賽事，並探索賽事中的文化、策略及體育精神。課程重點在於培養學生對運動的興趣與參與動機。重視跨域體驗與實際參與，引導學生從觀賞的角度來探索運動的多元性質，理解基本的比賽規劃、活動組織與管理，並觀察運動賽事的籌備與執行過程。藉此，學生不僅可以提升對運動的興趣，還能培養其在實際運動情境中的觀察與組織能力。</p>			
A 課程概述 Course Outline	<p>中文概述：</p> <p>本課程的設計在於透過觀賞與分析各類運動賽事，讓學生從觀眾的視角認識運動的多樣性、賽事的文化背景、規則與策略等。課程安排將著重於觀察和理解，並參與三場職業賽事或全國大型賽事體驗觀賞，提升其對於不同運動表現的鑑別和美學能力，鼓勵學生參與討論，激發學生對不同運動形式的興趣，從而推動其在日常生活中更積極地參與運動活動，培養其在實際情境中的觀察和組織能力。</p> <p>英文概述：</p> <p>This course is designed to help students explore the diversity of sports, understand the cultural context of events, and grasp event planning and strategies through the lens of a spectator by observing and analyzing a variety of sports competitions. The curriculum emphasizes observation and understanding, with students participating in the spectating experience of three professional or national-level events, enhancing their ability to discern and appreciate different athletic performances. The course encourages students to engage in discussions, stimulating their interest in various forms of sports. This approach aims to promote more active participation in sports activities in their daily lives and to develop their observational and organizational skills in real-life contexts.</p>			
B 教學目標	中文教學目標 Teaching Objectives	英文教學目標 Teaching Objectives (English)	對應能力指標 Corresponding	

對應能力指標 Corresponding Competency Index	(Chinese)					Competency Index	
	提升運動觀賞興趣 及培養欣賞不同運 動形式的動機	Enhancing interest in sports spectating and fostering the motivation to appreciate different forms of sports			A-B-1 具有人文 專業知識與工作 能力。		
	提升對不同運動表 現的鑑別與美學能 力	Enhancing the ability to discern and appreciate different athletic performances			A-B-1 具有人文 專業知識與工作 能力。		
	理解運動賽事的多 樣性與文化背景、 歷史意涵及其對社 會的影響	Understanding the diversity of sports events, their cultural background, historical significance, and impact on society			A-B-1 具有人文 專業知識與工作 能力。		
	學習賽事策劃的基 礎概念和操作流 程、活動規劃、資源 分配和時間管理	Learning the fundamental concepts and operational processes of event planning, including activity design, resource allocation, and time management			C-B-1 具有理論與 實務結合，勝任職 場專業的實務能 力		
	提供實際參與運動 賽事觀賞及理解活 動籌辦的機會，增 強組織、溝通與合 作的的能力	Providing opportunities to participate in sports event spectating and understand event organization, enhancing skills in organization, communication, and collaboration			D-B-2. 具有以人 文知識促進溝通 協調及團隊合作 的能力。		
C 核心能力 Core Competency	專業知 能 (A)	自覺學 習 (B)	實務應 用 (C)	溝通合 作 (D)	社會關 懷 (E)	身心康 寧 (F)	備註
D 課程權重% Competency Weight	20	20	20	20	10	10	合計 100%
E 教材大綱 Teaching Material Outline	1. 我國重要運動項目發展概述 2. 對抗性運動競賽規則及戰術解析 3. 表演性運動欣賞解析 4. 大型運動賽會和職業運動賽事的特性與影響力 5. 大型運動賽會和職業運動賽事的組織結構與管理 6. 賽會規劃與競賽管理 7. 行銷與公共關係管理 8. 現場觀賽 9. 賽事後的評估與未來發展						
F 教學方式 Teaching Approach(es)	<input checked="" type="checkbox"/> 講述、 <input checked="" type="checkbox"/> 討論或座談、 <input checked="" type="checkbox"/> 問題導向學習、 <input checked="" type="checkbox"/> 分組合作學習、 <input type="checkbox"/> 專題學習、 <input checked="" type="checkbox"/> 實作學習、 <input type="checkbox"/> 發表學習、 <input type="checkbox"/> 實習、 <input checked="" type="checkbox"/> 參觀訪問、 <input type="checkbox"/> 其它()						

G 教學評量(請附評量工具) Course Assessment	成績項目/評量項目 Grading	配分 Total Percentage	評量方式/(達成能力指標)IEET 認證之對照表 (以 CAC 為例) Assessment Method	細項配分 Allocation of Points or Percentages	說明 Notes	評量附件上傳
	平時成績	40	實作評量(日常表現、觀察、軼事記錄)、口語評量(口頭報告或課堂討論)	實作評量 20%、口語評量 20%		
	期中成績	30	檔案評量(書面報告)	三次觀賞心得報告,各佔 10%		
	期末成績	30	檔案評量(書面報告)	書面報告 30%		
H 課程進度表 Course Progress Outline	週別/次別 Week	單元名稱與內容/ 學習重點名稱、內容 Unit Name and Content		備註(教學方法、報告或作業) Remarks		
	1	中華職棒發展史、中華棒球隊在國際賽對國人運動欣賞的影響、我國各項運動在重要國際賽的奪牌情況(包含本課程介紹、目標及評量方式之說明)		教師口述		
	2	棒球規則及其對比賽的影響		教師口述、影片輔助		
	3	棒球技巧及戰術的應用		教師口述、影片輔助		
	4	中華職棒大聯盟賽事觀賞		1. 戶外教學-嘉義市球場或澄清湖球場(遊覽車),依核定預算多寡而決定是否補繳交通費和門票費溢額。 2. 上課時間依中華職棒大聯盟例行賽程而調整週別與時間。 3. 觀賞心得報告(期中成績之一)。		
	5	羽球規則及戰術對比賽的影響		教師口述、影片輔助		
	6	桌球規則及戰術對比賽的影響		教師口述、影片輔助 * 繳交第一次觀賞心得報告		
	7	游泳規則、競賽項目概述		教師口述、影片輔助		
	8	表演性運動線上欣賞(體操)		影片欣賞與解說		

		表演性運動線上欣賞(花式滑冰) 表演性運動線上欣賞(空手道形、跆拳道品勢)				
	9	114年全國運動會賽事觀賞		1. 戶外教學-全運會在雲林(遊覽車)，依核定預算多寡而決定是否補繳交通費溢額。 2. 上課時間依全運會項目賽程而調整週別與時間。(10月18-10月23日) 3. 觀賞心得報告(期中成績之二)。		
	10	大型運動賽會、職業運動賽事特性與影響概論				
	11	大型運動賽會、職業運動賽事的組織與管理		* 繳交第二次觀賞心得報告		
	12	運動賽會申辦過程與規劃理念				
	13	賽會典禮儀式與表演活動				
	14	台灣職籃大聯盟賽事觀賞		1. 戶外教學-高雄巨蛋(遊覽車)，依核定預算多寡而決定是否補繳交通費和門票費溢額。 2. 上課時間依台灣職籃大聯盟例行賽程而調整週別與時間。 3. 觀賞心得報告(期中成績之三)。		
	15	競賽管理與規程設計				
	16	場地管理、後勤規劃、資訊管理與人力資源在運動賽會中的應用		* 繳交第三次觀賞心得報告		
	17	行銷管理、贊助策略、公共關係接待與媒體服務				
	18	賽會效益評估與未來發展趨勢(包含課程總結與評估)		* 繳交期末報告		
		書名 Title of book	作者 Author	書局 Bookstore	年份 Year	國際標準書號 (ISBN)

I 指定用書(資料) Required Textbooks					International Standard Book Number
	大型運動賽會經營管理(2版)	葉公鼎	華都文化	2013	9789866090424
J 參考書籍(資料) Recommended Textbooks	1. 曾柏穎譯，2019，《第一次看奧運就上手！運動觀賽全攻略：一冊掌握 60 種國際賽事規則與看點，輕鬆成為觀賽達人》。臺北：遠足文化。 2. 蕭嘉惠，陳美燕等譯，2013，《運動管理學：原理與實務》。臺北：禾楓書局。 3. 行政院，2017，《2017 臺北世界大學運動會籌辦及財務計畫》。				
K 先備能力 Prerequisite skills	健康、活潑、熱忱、上進心。				
L 聯合國全球永續發展目標，本課程與永續發展目標之關係(可複選)					
目標			目標內容		
□01.消除貧窮(No Poverty)			消除全球一切形式的貧窮		
□02.消除飢餓(Zero Hunger)			消除飢餓，實現糧食安全，改善營養及促進永續農業。		
■03.良好健康與福祉(Good Health & Well-being)			確保健康的生活方式，促進各年齡層人群的福祉。		
■04.優質教育(Quality Education)			確保包容與公平的優質教育，讓全民享有終身學習機會		
■05.性別平等(Gender Equality)			實現性別平等，提升婦女與女童權能		
□06.淨水與衛生(Clean Water & Sanitation)			確保人人享有水及環境衛生及其永續管理		
□07.可負擔的潔淨能源(Affordable & Clean Energy)			確保人人取得可負擔、可靠及永續的現代能源		
□08.尊嚴就業與經濟發展(Decent Work & Economy Growth)			促進持久、包容與永續的經濟成長，促進充分的生產性就業，讓所有人都有合宜的工作		
□09.產業創新與基礎設施(Industry, Innovation & Infrastructure)			建立韌性的基礎建設，促進包容且永續的工業，並加速創新		
□10.減少不平等(Reduced Inequalities)			降低國內及國家之間的不平等		
□11.永續城市與社區(Sustainable Cities & Communities)			建設包容、安全、韌性及永續的城市與人類住區		
□12.負責任的消費與生產(Responsible Consumption & Production)			確保永續消費及生產模式		
□13.氣候行動(Climate Action)			採取緊急行動以因應氣候變遷及其影響		
□14.水下生命(Life Below Water)			保護及永續利用海洋與海洋資源，確保永續發展		

<input type="checkbox"/> 15.陸域生命(Life on Land)	保護、恢復及促進永續利用陸地生態系統，永續管理森林，防治沙漠化，終止及改善土地退化，遏止生物多樣性的喪失
<input checked="" type="checkbox"/> 16.和平與正義制度(Peace & Justice Strong Institutions)	建立和平與包容的社會促進永續發展，讓所有人都能訴諸司法，建立有效、負責與包容的各級機構
<input type="checkbox"/> 17.夥伴關係(Partnerships for the Goals)	加強執行方法，重振永續發展全球夥伴關係
<input type="checkbox"/> 18.非核家園(Nuclear-free Homeland)	逐步達成環境基本法所訂非核家園目標
<input type="checkbox"/> 19.皆無關係 None of the above	
M 課程融入生命教育的層面(可複選) Which category of life education is in this course?	
層面	操作型定義
<input checked="" type="checkbox"/> 人與自己 Self-identity	瞭解生命意義,能關懷自己,並有助身心平衡發展,提升個體自我生命價值
<input checked="" type="checkbox"/> 人與他人 Interpersonal relationship	理解人際互動道理,培養同理心,能關懷自己和他人,形塑和諧人我關係
<input checked="" type="checkbox"/> 人與社會 The role of humans in society	領悟社會群體之意涵,培養服務利他之心,能關心社會進展,能成為關心公共利益之公民
<input type="checkbox"/> 人與自然 The role of humans in nature	關懷自然環境議題,理解環保相關危機,能關心環境永續,在日常生活中,成為落實環境保護之一員
<input type="checkbox"/> 人與宇宙 The role of humans in the cosmos	關心靈性發展之議題,探討終極關懷之信念,能透過理解宗教信仰,尋找超越小我之生命真理。
<input type="checkbox"/> 無融入上述生命教育層面 None of the above	
N 教學資源 Teaching Resources	<input checked="" type="checkbox"/> 單槍 <input checked="" type="checkbox"/> 布幕 <input checked="" type="checkbox"/> 數位講桌 <input type="checkbox"/> 黑板 <input checked="" type="checkbox"/> 白板 <input checked="" type="checkbox"/> PPT <input type="checkbox"/> 自製講義 <input checked="" type="checkbox"/> 其他戶外教學
O 注意事項 Notes	1.本授課大綱 F 到 H 項得視教學需要調整之。 2.請尊重智慧財產權，並不得非法影印。
備註 Remarks	依據 本校學則第 30 條規定 學生凡一學期中某科目曠課與請假合計時數逾三分之一者，視為學習不完整，不得參與該科目之學期考試，該科目學期成績以零分計算，授課教師於處份前應告知各相關學生。

課程大綱二

可檢附系統上公版之課程大綱：強化下列說明：

1, 請於目標中說明競賽、證照或實作成果。

南華大學 114 學年度第 2 學期跨領域課程授課大綱

科目名稱	運動科技與應用		科目代號	
英文名稱	Sports technology and applications		開課教師	何應志 杜繼超
授課班別	<input checked="" type="checkbox"/> 學士班 <input type="checkbox"/> 進修學士班 <input type="checkbox"/> 碩士班 <input type="checkbox"/> 碩士專班		上課教室	
學分數/時數	3	授課時數	3 小時	選修別 <input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 選修
上課日期與時間	每周一 <input type="checkbox"/> 第一節 <input checked="" type="checkbox"/> 第二節 <input checked="" type="checkbox"/> 第三節 <input checked="" type="checkbox"/> 第四節		辦公室時間	
課程定位	<p>本課程屬學程中 <input type="checkbox"/> 基礎 <input checked="" type="checkbox"/> 進階 階段</p> <p>說明(請說明與學程目標之關聯性)：</p> <p>本課程針對運動科學在運動競技及運動健康之應用，主旨在探索運動科技的實務應用。隨著運動產業的發展，科技已成為提升運動表現、健康管理及傷害預防的關鍵工具。課程聚焦於運用先進檢測設備，如 INBODY 生理組成分析儀、測力板、人工智慧 (AI)、虛擬實境 (VR) 及增強現實 (AR) 等，以數據驅動的方式進行運動分析和訓練優化，培養學生的操作技能及數據分析能力。</p> <p>透過理論講解與實務練習的結合，學生將學習各種儀器的使用及測量結果的解讀方法，並了解這些技術如何應用於訓練方案制定及運動傷害預防。課程亦引入 AI、VR、AR 等新興技術，探索它們在動作矯正與即時反饋上的應用。期望學生能夠透過本課程能對運動實際參與或從事運動科技產業有更高之動機，在未來實務中運用科技工具提升運動效果、促進健康，並期許其成為具備創新思維的運動科技人才。</p>			
A 課程概述 Course Outline	<p>中文概述：</p> <p>培養學生運用現代運動科技於運動表現分析、健康管理及傷害預防中的實務能力。課程涵蓋多種科技儀器的使用，包括 INBODY 生理組成分析儀、測力板、人工智慧 (AI) 及增強現實 (AR) 等，並結合理論學習與實務操作，讓學生掌握各項工具的操作方法與數據解讀技巧。課程中特別強調數據驅動的訓練方案制定及運動表現提升應用，並介紹 AI 和 AR 在動作矯正及即時反饋上的應用。透過此課程，學生將學習如何利用科技手段進行科學化的運動分析，培養運動科技應用的知識用能力，以提升其實際參與運動及投入運動科技產業之動機。</p> <p>英文概述：</p> <p>This course aims to develop students' practical abilities to apply</p>			

	<p>modern sports technology in sports performance analysis, health management, and injury prevention. It covers the use of various technological instruments, including the INBODY body composition analyzer, force plate, artificial intelligence (AI), and augmented reality (AR). The course combines theoretical learning with hands-on practice, enabling students to master the operation of each tool and data interpretation skills. Emphasis is placed on data-driven training program design and applications for enhancing sports performance, along with introducing AI and AR's cutting-edge applications in movement correction and real-time feedback. Through this course, students will learn how to use technological methods for scientific sports analysis, developing the knowledge application ability of sports technology to enhance their motivation to actually participate in sports and invest in the sports technology industry.</p>		
	中文教學目標 Teaching Objectives (Chinese)	英文教學目標 Teaching Objectives (English)	對應能力指標 Corresponding Competency Index
B 教學目標 對應能力指標 Corresponding Competency Index	瞭解運動科技在運動競技之應用	Understand the application of sports technology in sports competitions	A-B-1. 具有人文專業知識與工作能力。
	瞭解運動科技在運動健康之應用	Understand the application of sports technology in sports and health	A-B-1. 具有人文專業知識與工作能力。
	瞭解 AI、VR、AR 與運動科技之關聯	Understand the connection between AI, VR, AR and sports technology	C-B-2. 具有創新、創造或創業的能力
	棒球相關運動科技與儀器之實際體驗與操作	Practical experience and operation of baseball-related sports technology and equipment	C-B-1 具有理論與實務結合，勝任職場專業的實務能力
	測力板在肌力檢測與運動傷害防護之應用與分析	Application and analysis of force plates in muscle strength testing and sports injury protection	C-B-1 具有理論與實務結合，勝任職場專業的實務能力

C 核心能力 Core Competency	專業知能 (A)	自覺學習 (B)	實務應用 (C)	溝通合作 (D)	社會關懷 (E)	身心康寧 (F)	備註
D 課程權重% Competency Weight	30	10	30	10	10	10	合計 100%
E 教材大綱 Teaching Material Outline	<p>本課程針對運動科學及運動健康照護領域的學生與專業人員設計，主旨在深入探索運動科技的實務應用。隨著運動產業的發展，科技已成為提升運動表現、健康管理及傷害預防的關鍵工具。課程聚焦於運用先進檢測設備，如 INBODY 生理組成分析儀、測力板、人工智慧 (AI) 及增強現實 (AR) 等，以數據驅動的方式進行運動分析和訓練優化，培養學生的操作技能及數據分析能力。</p> <p>This course aims to develop students' practical abilities to apply modern sports technology in sports performance analysis, health management, and injury prevention. It covers the use of various technological instruments, including the INBODY body composition analyzer, force plate, artificial intelligence (AI), and augmented reality (AR). The course combines theoretical learning with hands-on practice, enabling students to master the operation of each tool and data interpretation skills. Emphasis is placed on data-driven training program design and applications for enhancing sports performance, along with introducing AI and AR's cutting-edge applications in movement correction and real-time feedback. Through this course, students will learn how to use technological methods for scientific sports analysis, developing professional knowledge and practical skills in sports technology applications, thus enhancing their competitiveness in the sports and health management industry.</p>						
F 教學方式 Teaching Approach(es)	<input checked="" type="checkbox"/> 講述、 <input checked="" type="checkbox"/> 討論或座談、 <input type="checkbox"/> 問題導向學習、 <input checked="" type="checkbox"/> 分組合作學習、 <input type="checkbox"/> 專題學習、 <input type="checkbox"/> 實作學習、 <input type="checkbox"/> 發表學習、 <input type="checkbox"/> 實習、 <input type="checkbox"/> 參觀訪問、 <input type="checkbox"/> 其它()						
G 教學評量(請附評量工具) Course Assessment	成績項目/評量項目 Grading	配分 Total Percentage	評量方式/(達成能力指標)IEET 認證之對照表(以 CAC 為例) Assessment Method	細項配分 Allocation of Points or Percentages	說明 Notes	評量附件上傳	
	平時成績/形成評量	40	實作評量(日常表現、觀察)、口語評量(口頭報告或課堂討論)	實作評量 20% <input type="checkbox"/> 語評量 20%			

	期中成績/總結評量	30	紙筆測驗(筆試), 檔案評量(書面報告或專題檔案)	期中考 30%		
	期末成績/總結評量	30	檔案評量(書面報告)	書面報告 30%		
H 課程進度表 Course Progress Outline	週別/次別 Week	單元名稱與內容/ 學習重點名稱、內容 Unit Name and Content		備註(教學方法、報告或作業) Remarks		
	1	課程內容介紹		教師口述、影片輔助		
	2	運動科技與運動競技		教師口述、影片輔助		
	3	運動科技與運動健康		教師口述、影片輔助		
	4	運動增補劑		教師口述、影片輔助		
	5	運動禁藥		教師口述、影片輔助		
	6	棒球運動科技		實際操作體驗		
	7	棒球運動科技體驗		實際操作體驗		
	8	運動AI、VR與AR體驗		實際操作體驗		
	9	期中考				
	10	認識身體組成分析		教師口述、影片輔助		
	11	Inbody測量實際應用與分析		實際操作體驗		
	12	肌少症介紹與定義		教師口述、影片輔助		
	13	運動改善肌少症		教師口述、影片輔助		
	14	常見運動傷害介紹		教師口述、影片輔助		
	15	測力板介紹與實際應用		實際操作體驗		
	16	測力板與運動傷害之關係		實際操作體驗		
	17	測力板肌力檢測之應用		實際操作體驗		
18	期末考					
I 指定用書(資料) Required Textbooks	書名 Title of book	作者 Author	書局 Bookstore	年份 Year	國際標準書號 (ISBN) International Standard Book Number	
	Sports Injuries Complete Guide 2nd edition	DK Publishing	旗標科技股份有限公司	2020	978-986-312-622-5	
	Takeoff: A Visual Guide to Training and Monitoring Lower Body Power	Daniel P Bove	Athlete Framework LLC	2023	979-8218956974	

J 參考書籍(資料) Recommended Textbooks	運動與科學，邱宏達。五南圖書。2022。ISBN:978-626-317-905-9
K 先備能力 Prerequisite skills	健康、活潑、熱忱、上進心。
L 聯合國全球永續發展目標，本課程與永續發展目標之關係(可複選)	
目標	目標內容
<input type="checkbox"/> 01. 消除貧窮(No Poverty)	消除全球一切形式的貧窮
<input type="checkbox"/> 02. 消除飢餓(Zero Hunger)	消除飢餓，實現糧食安全，改善營養及促進永續農業。
<input checked="" type="checkbox"/> 03. 良好健康與福祉(Good Health & Well-being)	確保健康的生活方式，促進各年齡層人群的福祉。
<input checked="" type="checkbox"/> 04. 優質教育(Quality Education)	確保包容與公平的優質教育，讓全民享有終身學習機會
<input type="checkbox"/> 05. 性別平等(Gender Equality)	實現性別平等，提升婦女與女童權能
<input type="checkbox"/> 06. 淨水與衛生(Clean Water & Sanitation)	確保人人享有水及環境衛生及其永續管理
<input type="checkbox"/> 07. 可負擔的潔淨能源(Affordable & Clean Energy)	確保人人取得可負擔、可靠及永續的現代能源
<input type="checkbox"/> 08. 尊嚴就業與經濟發展(Decent Work & Economy Growth)	促進持久、包容與永續的經濟成長，促進充分的生產性就業，讓所有人都有合宜的工作
<input type="checkbox"/> 09. 產業創新與基礎設施(Industry, Innovation & Infrastructure)	建立韌性的基礎建設，促進包容且永續的工業，並加速創新
<input type="checkbox"/> 10. 減少不平等(Reduced Inequalities)	降低國內及國家之間的不平等
<input type="checkbox"/> 11. 永續城市與社區(Sustainable Cities & Communities)	建設包容、安全、韌性及永續的城市與人類住區
<input type="checkbox"/> 12. 負責任的消費與生產(Responsible Consumption & Production)	確保永續消費及生產模式
<input type="checkbox"/> 13. 氣候行動(Climate Action)	採取緊急行動以因應氣候變遷及其影響
<input type="checkbox"/> 14. 水下生命(Life Below Water)	保護及永續利用海洋與海洋資源，確保永續發展
<input type="checkbox"/> 15. 陸域生命(Life on Land)	保護、恢復及促進永續利用陸地生態系統，永續管理森林，防治沙漠化，終止及改善土地退化，遏止生物多樣性的喪失

<input type="checkbox"/> 16. 和平與正義制度(Peace & Justice Strong Institutions)	建立和平與包容的社會促進永續發展，讓所有人都能訴諸司法，建立有效、負責與包容的各級機構
<input type="checkbox"/> 17. 夥伴關係(Partnerships for the Goals)	加強執行方法，重振永續發展全球夥伴關係
<input type="checkbox"/> 18. 非核家園(Nuclear-free Homeland)	逐步達成環境基本法所訂非核家園目標
<input type="checkbox"/> 19. 皆無關係 None of the above	
M 課程融入生命教育的層面(可複選) Which category of life education is in this course?	
層面	操作型定義
<input checked="" type="checkbox"/> 人與自己 Self-identity	瞭解生命意義，能關懷自己，並有助身心平衡發展，提升個體自我生命價值
<input type="checkbox"/> 人與他人 Interpersonal relationship	理解人際互動道理，培養同理心，能關懷自己和他 人，形塑和諧人我關係
<input type="checkbox"/> 人與社會 The role of humans in society	領悟社會群體之意涵，培養服務利他之心，能關心社 會進展，能成為關心公共利益之公民
<input type="checkbox"/> 人與自然 The role of humans in nature	關懷自然環境議題，理解環保相關危機，能關心環境 永續，在日常生活中，成為落實環境保護之一員
<input type="checkbox"/> 人與宇宙 The role of humans in the cosmos	關心靈性發展之議題，探討終極關懷之信念，能透過 理解宗教信仰，尋找超越小我之生命真理。
<input type="checkbox"/> 無融入上述生命教育層面 None of the above	
N 教學資源 Teaching Resources	<input type="checkbox"/> 單槍 <input type="checkbox"/> 布幕 <input type="checkbox"/> 數位講桌 <input type="checkbox"/> 黑板 <input type="checkbox"/> 白板 <input checked="" type="checkbox"/> PPT <input type="checkbox"/> 自製講義 <input type="checkbox"/> 其他_____
0 注意事項 Notes	第一週上課時，務必向學生充分說明主要內容：講授大綱與成績考核方式，及尊重智慧財產權與不得非法影印等；且須上課滿十八週(含期中與期末考)。學生請假逾三分之一者，不得參與學期考試，該科目學期成績以零分計算。
備註 Remarks	依據 本校學則第 30 條規定 學生凡一學期中某科目曠課與請假合計時數逾三分之一者，視為學習不完整，不得參與該科目之學期考試，該科目學期成績以零分計算，授課教師於處份前應告知各相關學生。

課程大綱三

可檢附系統上公版之課程大綱：強化下列說明：

1, 請於目標中說明競賽、證照或實作成果。

南華大學 115 學年度第 1 學期跨領域課程授課大綱

科目名稱	健康運動與營養		科目代號	
英文名稱	Healthy Exercise and Nutrition		開課教師	陳依靈
授課班別	<input checked="" type="checkbox"/> 學士班 <input type="checkbox"/> 進修學士班 <input type="checkbox"/> 碩士班 <input type="checkbox"/> 碩士專班		上課教室	
學分數/時數	3	授課時數	3 小時	選修別 <input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 選修
上課日期與時間	每周一 <input type="checkbox"/> 第一節 <input checked="" type="checkbox"/> 第二節 <input checked="" type="checkbox"/> 第三節 <input checked="" type="checkbox"/> 第四節		辦公室時間	
課程定位	本課程屬學程中 <input checked="" type="checkbox"/> 基礎 <input type="checkbox"/> 進階 階段 說明(請說明與學程目標之關聯性)： 實際進行有氧運動、肌力訓練課程並配合運動營養實務課程，透過此課程養成學生規律運動之習慣，並培養基本體能與運動能力，以足以應付戶外運動之挑戰與環境之變化。			
A 課程概述 Course Outline	中文概述： 本課程的設計宗旨在於強化學生對健康運動與營養的認識，促進學生對有氧運動、肌力訓練及運動營養實務的基礎了解。課程將涵蓋基本理論和實務操作，並安排一次校外健身房體驗以及參與路跑活動，期望學生能夠將學到的知識應用到日常生活中，實現全方位的健康管理。 英文概述： This course aims to enhance students' understanding of health exercise and nutrition, with a focus on aerobic exercise, strength training, and practical sports nutrition. The curriculum includes basic theories and practical applications, as well as a fitness center visit and participation in a road running event. The goal is for students to apply learned concepts in their daily lives for holistic health management.			
B 教學目標 對應能力指標 Corresponding Competency Index	中文教學目標 Teaching Objectives (Chinese)	英文教學目標 Teaching Objectives (English)	對應能力指標 Corresponding Competency Index	
	認識有氧運動和肌力訓練的基本原理及其健康效益。	Understand the basics of aerobic and strength training and their health benefits.	A-B-1 具有人文專業知識與工作能力。	
	掌握運動營養的基本知識，能夠根據不同運動需求進行營養調	Acquire basic knowledge in sports nutrition and be able to adapt nutrition	A-B-2 具有獨立思考及問題解決等專業能力。	

	配。	based on different exercise needs.					
	具備設計基本運動與營養計劃的能力，並能實際應用於日常生活。	Have the ability to design basic exercise and nutrition plans and apply them in daily life.					C-B-1 具備理論知識與實作技能。
	能夠組織並參與健康運動活動，如路跑和健身房訓練，提升健康素養。	Participate in health exercise activities, such as road running and gym workouts, to enhance health literacy.					E-B-2 具有協助人及解決問題的能力。
C 核心能力 Core Competency	專業知能 (A)	自覺學習 (B)	實務應用 (C)	溝通合作 (D)	社會關懷 (E)	身心康寧 (F)	備註
D 課程權重% Competency Weight	30	20	20	10	10	10	合計 100%
E 教材大綱 Teaching Material Outline	1. 現代健康運動與營養學概論 2. 有氧運動與心肺功能之基礎知識 3. 肌力訓練技巧與實作 4. 運動營養的理論與實務應用 5. 健身房及戶外運動的安全指導						
F 教學方式 Teaching Approach(es)	<input checked="" type="checkbox"/> 講述、 <input type="checkbox"/> 討論或座談、 <input checked="" type="checkbox"/> 問題導向學習、 <input checked="" type="checkbox"/> 分組合作學習、 <input type="checkbox"/> 專題學習、 <input type="checkbox"/> 實作學習、 <input type="checkbox"/> 發表學習、 <input type="checkbox"/> 實習、 <input checked="" type="checkbox"/> 參觀訪問、 <input type="checkbox"/> 其它()						
G 教學評量(請附評量工具) Course Assessment	成績項目/評量項目 Grading	配分 Total Percentage	評量方式/(達成能力指標)IEET 認證之對照表(以CAC為例) Assessment Method		細項配分 Allocation of Points or Percentages	說明 Notes	評量附件上傳
	課堂參與	20	日常表現、實作		出席率 15 課堂參與 5		
	小組報告	20	□頭報告		□頭報告 20		
	校外活動參與	20	日常表現、實作		參與與實作 20		
	期中考試	20	筆試		測驗成績 20		
	期末考試	20	筆試		測驗成績 20		

H 課程進度表 Course Progress Outline	週別/次別 Week	單元名稱與內容/ 學習重點名稱、內容 Unit Name and Content	備註(教學方法、報告或作業) Remarks		
	1	課程介紹			
	2	有氧運動概論	有氧運動的基本原理,心肺功能與健康的關係		
	3	肌力訓練的重要性與基礎知識	肌力訓練的理論基礎		
	4	運動營養概論	運動營養的基本概念,能量來源與身體需求		
	5	基礎有氧訓練	簡單的有氧運動		
	6	下肢肌力訓練	強化腿部肌群的訓練方法		
	7	碳水化合物和脂肪的作用	碳水化合物和脂肪在運動中的角色		
	8	循環訓練	介紹循環訓練的方式及其對心肺耐力的提升		
	9	期中考			
	10	上肢肌力訓練	介紹上肢肌群的鍛鍊方法		
	11	蛋白質與恢復	蛋白質在肌肉修復和增長中的作用		
	12	有氧運動的個人化設計	如何根據個人體能狀況調整運動量和頻率		
	13	核心肌群訓練	核心肌群的重要性及相關訓練		
	14	營養補充品的選擇	常見運動補充品的功效與使用方法		
	15	個人化運動與營養計劃設計	指導學生根據自身需求設計一套運動與營養計劃		
	16	校外健身房體驗	安排至健身房進行有氧和肌力訓練的實地練習		
	17	路跑活動準備與參與	進行路跑活動的準備工作,包括熱身、路線規劃		
18	期末考				
I 指定用書(資料) Required Textbooks	書名 Title of book	作者 Author	書局 Bookstore	年份 Year	國際標準書號 (ISBN) International Standard Book Number
	ACSM 運動測試與運動處方指引第十版(ACSM's Guidelines for Exercise Testing	林嘉志	力大圖書公司	2019	9789867364814

	and Prescription) 中文版				
	運動營養學 (3 版)	許美智, 詹貴惠, 錢桂玉, 李淑玲	華都文化	2022	9786269551644
J 參考書籍(資 料) Recommended Textbooks	1. 瘋路跑 / Nathalie Rivard(譯：彭小芬)/ 四塊玉文創 /2021/9789865510923 2. 健身運動訓練理論圖解全書：更有效率地運動、增加負荷、徵召肌肉！從生理理論、營養分析到運動技巧、伸展應用全指南，聰明提升運動表現！/ 佐久間和彥(譯：陳聖怡)/ 邦聯文化/2020/9789865520267 3. 美國第一健身強人，科學化鍛鍊全書：重訓x飲食，12週有效訓練，突破身型、練出精實肌肉/Michael Matthews(譯：賴孟怡)/ 采實文化/2021/9789865072629				
K 先備能力 Prerequisite skills	健康、活潑、熱忱、上進心。				
L 聯合國全球永續發展目標，本課程與永續發展目標之關係(可複選)					
目標			目標內容		
<input type="checkbox"/> 01. 消除貧窮(No Poverty)			消除全球一切形式的貧窮		
<input type="checkbox"/> 02. 消除飢餓(Zero Hunger)			消除飢餓，實現糧食安全，改善營養及促進永續農業。		
<input checked="" type="checkbox"/> 03. 良好健康與福祉(Good Health & Well-being)			確保健康的生活方式，促進各年齡層人群的福祉。		
<input checked="" type="checkbox"/> 04. 優質教育(Quality Education)			確保包容與公平的優質教育，讓全民享有終身學習機會		
<input type="checkbox"/> 05. 性別平等(Gender Equality)			實現性別平等，提升婦女與女童權能		
<input type="checkbox"/> 06. 淨水與衛生(Clean Water & Sanitation)			確保人人享有水及環境衛生及其永續管理		
<input type="checkbox"/> 07. 可負擔的潔淨能源 (Affordable & Clean Energy)			確保人人取得可負擔、可靠及永續的現代能源		
<input type="checkbox"/> 08. 尊嚴就業與經濟發展(Decent Work & Economy Growth)			促進持久、包容與永續的經濟成長，促進充分的生產性就業，讓所有人都有合宜的工作		
<input type="checkbox"/> 09. 產業創新與基礎設施 (Industry, Innovation & Infrastructure)			建立韌性的基礎建設，促進包容且永續的工業，並加速創新		
<input type="checkbox"/> 10. 減少不平等(Reduced Inequalities)			降低國內及國家之間的不平等		
<input type="checkbox"/> 11. 永續城市與社區(Sustainable Cities & Communities)			建設包容、安全、韌性及永續的城市與人類住區		

<input type="checkbox"/> 12. 負責任的消費與生產 (Responsible Consumption & Production)	確保永續消費及生產模式
<input type="checkbox"/> 13. 氣候行動(Climate Action)	採取緊急行動以因應氣候變遷及其影響
<input type="checkbox"/> 14. 水下生命(Life Below Water)	保護及永續利用海洋與海洋資源，確保永續發展
<input type="checkbox"/> 15. 陸域生命(Life on Land)	保護、恢復及促進永續利用陸地生態系統，永續管理森林，防治沙漠化，終止及改善土地退化，遏止生物多樣性的喪失
<input type="checkbox"/> 16. 和平與正義制度(Peace & Justice Strong Institutions)	建立和平與包容的社會促進永續發展，讓所有人都能訴諸司法，建立有效、負責與包容的各級機構
<input type="checkbox"/> 17. 夥伴關係(Partnerships for the Goals)	加強執行方法，重振永續發展全球夥伴關係
<input type="checkbox"/> 18. 非核家園(Nuclear-free Homeland)	逐步達成環境基本法所訂非核家園目標
<input type="checkbox"/> 19. 皆無關係 None of the above	
M 課程融入生命教育的層面(可複選) Which category of life education is in this course?	
層面	操作型定義
<input checked="" type="checkbox"/> 人與自己 Self-identity	瞭解生命意義，能關懷自己，並有助身心平衡發展，提升個體自我生命價值
<input checked="" type="checkbox"/> 人與他人 Interpersonal relationship	理解人際互動道理，培養同理心，能關懷自己和他 人，形塑和諧人我關係
<input checked="" type="checkbox"/> 人與社會 The role of humans in society	領悟社會群體之意涵，培養服務利他之心，能關心社 會進展，能成為關心公共利益之公民
<input type="checkbox"/> 人與自然 The role of humans in nature	關懷自然環境議題，理解環保相關危機，能關心環境 永續，在日常生活中，成為落實環境保護之一員
<input type="checkbox"/> 人與宇宙 The role of humans in the cosmos	關心靈性發展之議題，探討終極關懷之信念，能透過 理解宗教信仰，尋找超越小我之生命真理。
<input type="checkbox"/> 無融入上述生命教育層面 None of the above	
N 教學資源 Teaching Resources	<input checked="" type="checkbox"/> 單槍 <input checked="" type="checkbox"/> 布幕 <input checked="" type="checkbox"/> 數位講桌 <input checked="" type="checkbox"/> 黑板 <input checked="" type="checkbox"/> 白板 <input checked="" type="checkbox"/> PPT <input checked="" type="checkbox"/> 自製講義 <input type="checkbox"/> 其他_____
0 注意事項 Notes	第一週上課時，務必向學生充分說明主要內容：講授大綱與成績考核方式，及尊重智慧財產權與不得非法影印等；且須上課滿十八週(含期中與期末考)。學生請假逾三分之一者，不得參與學期考試，該科目學期成績以零分計算。
備註 Remarks	依據 本校學則第 30 條規定 學生凡一學期中某科目曠課與請假合計時數逾三分之一者，視為學習不完整，不得參與該科目之學期考試，該科目學期成績以零分計算，授課教師於處份前應告知各相關學生。

課程大綱四

可檢附系統上公版之課程大綱：強化下列說明：

1, 請於目標中說明競賽、證照或實作成果。

南華大學 115 學年度第 2 學期跨領域課程授課大綱

科目名稱	戶外運動與領導		科目代號	
英文名稱	Outdoor sport and leadership		開課教師	潘義祥
授課班別	<input checked="" type="checkbox"/> 學士班 <input type="checkbox"/> 進修學士班 <input type="checkbox"/> 碩士班 <input type="checkbox"/> 碩士專班		上課教室	
學分數/時數	3	授課時數	3 小時	選修別 <input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 選修
上課日期與時間	每周一 <input type="checkbox"/> 第一節 <input checked="" type="checkbox"/> 第二節 <input checked="" type="checkbox"/> 第三節 <input checked="" type="checkbox"/> 第四節		辦公室時間	
課程定位	本課程屬學程中 <input type="checkbox"/> 基礎 <input checked="" type="checkbox"/> 進階 階段			
	說明(請說明與學程目標之關聯性)： 本課程以戶外運動與領導為課程架構，以「三好四給」和 PERMAH 元素為課程元素，設計戶外運動與領導課程，讓學生在戶外運動中，實踐佛光山三好四給的精神，同時發展 PERMAH 的六項幸福元素，增進戶外運動素養與領導力。本課程將分成第一階段基礎課程與第二階段深度課程：本課程透第一階段將透過 18 週戶外運動與領導課程學習，發展學生的戶外運動與領導力之素養。在第二階段將規畫海外健行～西班牙的聖雅各朝聖之路。			
A 課程概述 Course Outline	中文概述： 本課程旨在培養學生戶外運動的專業素養與和領導能力，涵蓋理論與實踐兩方面。戶外運動如登山、露營和海外健行...等，不僅能強化身心素質，也為學生發展挑戰自我、突破舒適圈與戶外領導的素養。本課程以 Seligman(2011)提出的 PERMAH 模型，作為課程發展理論基礎，並以佛光山三好(做好事、說好話、存好心)四給(給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便)為策略，整合 PERMAH 的 6 項元素：「Positive Emotion (正向情緒)、Engagement (投入)、Relationships (人際關係)、Meaning (意義)、和 Accomplishment (成就感)、Health(健康)」，提升學生在戶外運動與領域之認知、技能、態度與行為之素養，以提升個人和群體的幸福感。(附錄 1: 戶外運動與領域整合 PERMAH 模型與佛光山三好四給策略方案) 本課程將分成第一階段基礎課程與第二階段進階課程： 第一階段基礎課程：本課程將透過理論講授、實地練習和團隊活動，使學生掌握戶外活動的基本技巧，包括安全準備、裝備使用、路徑導航和天氣預測等。同時，學生將學習如何有效地應對不同的自然環境挑戰，並在實際情境中練習危機處理能力。領導力是			

本課程的核心之一，透過團隊合作的任務，學生將學習如何在壓力下做出決策、分配資源、協調團隊動態，以及提升溝通技巧。課程還將強調環境保護意識，讓學生了解如何在戶外活動中減少對自然的影響，並養成尊重自然的態度。此外，學生將有機會進行自我反思，了解自己的強項與待改進之處，從而提升個人韌性和適應能力。本課程適合有意願挑戰自我的學生，尤其對戶外運動有興趣，或希望增強領導和團隊合作技能者。通過課程，學生將能培養出色的戶外素養和全面的領導能力，為未來的挑戰做好充分準備。

第二階段進階課程：本課程將實際前往海外健行活動，將規畫為期一週的西班牙朝聖之行(附錄 2：海外健行～西班牙的聖雅各朝聖之路 (Camino de Santiago))。

英文概述:

This course aims to cultivate students' professional competencies and leadership skills in outdoor sports, covering both theoretical and practical aspects. Outdoor activities, such as mountaineering, camping, and international trekking, not only enhance physical and mental resilience but also encourage students to challenge themselves, step out of their comfort zones, and develop their leadership qualities. The course is based on Seligman's PERMAH model (2011) as the theoretical foundation and integrates Fo Guang Shan's "Three Acts of Goodness" (Do Good Deeds, Speak Good Words, Think Good Thoughts) and "Four Givings" (Give Others Confidence, Give Others Joy, Give Others Hope, Give Others Convenience) as strategic pillars. The course merges PERMAH's six elements—Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment, and Health—to enhance students' knowledge, skills, attitudes, and behaviors in outdoor sports and leadership, thus promoting individual and collective well-being. (Appendix 1: Integration Plan for Outdoor Sports with the PERMAH Model and Fo Guang Shan's "Three Acts of Goodness and Four Givings")

Course Structure:

The course is divided into two stages:

1.Stage One – Foundational Course: The foundational course includes lectures, practical training, and team activities to equip students with essential outdoor skills, including safety preparation, equipment usage, navigation, and weather assessment. Students will

	<p>also learn how to effectively respond to challenges presented by various natural environments, practicing crisis management skills in real-life scenarios. Leadership is a core focus of the course, where students will engage in collaborative tasks to enhance their decision-making under pressure, resource allocation, team dynamics coordination, and communication skills. Additionally, the course emphasizes environmental awareness, teaching students how to minimize their impact on nature during outdoor activities and fostering a respectful attitude toward the environment. Students will have opportunities for self-reflection, gaining insights into their strengths and areas for improvement, thereby building personal resilience and adaptability. This course is designed for students willing to challenge themselves, particularly those interested in outdoor sports or seeking to enhance their leadership and teamwork skills. Upon completion, students will possess well-rounded outdoor competencies and leadership skills, equipping them for future challenges.</p> <p>2.Stage Two – Advanced Course: The advanced course involves an overseas trekking experience, with a one-week pilgrimage journey on the Camino de Santiago in Spain (Appendix 2: International Trekking – Spain’s Camino de Santiago).</p>		
<p>B 教學目標 對應能力指標 Corresponding Competency Index</p>	<p>中文教學目標 Teaching Objectives (Chinese)</p>	<p>英文教學目標 Teaching Objectives (English)</p>	<p>對應能力指標 Corresponding Competency Index</p>
	<p>掌握戶外運動的基本技能，如安全準備、裝備使用、路徑導航和天氣預測。</p>	<p>Master fundamental outdoor skills, such as safety preparation, equipment usage, route navigation, and weather forecasting.</p>	<p>A-B-1 具有人文專業知識與工作能力。</p>
	<p>發展面對不同自然環境挑戰的應變能力和危機處理技巧。</p>	<p>Develop adaptability and crisis management skills to face challenges in various natural environments.</p>	<p>C-B-1 具有理論與實務結合，勝任職場專業的實務能力。</p>
<p>培養領導能力，學習在團隊合作中進行決</p>	<p>Cultivate leadership abilities by learning decision-making,</p>	<p>D-B-2. 具有以人文知識促進溝通協調</p>	

	策、資源分配和團隊協調。	resource allocation, and team coordination in collaborative settings.	及團隊合作的能力。				
	增強對環境保護的認識，了解如何在戶外活動中減少對自然的影響。	Enhance awareness of environmental conservation and understand how to minimize the impact on nature during outdoor activities.	E-B-2 富有感恩回饋、熱心助人、環境永續及奉獻社會的人文精神。				
	提升自我反思能力，認識個人強項和待改進之處，增強韌性與適應力。	Improve self-reflection skills to recognize personal strengths and areas for improvement, thereby building resilience and adaptability.	A-B-2 具有獨立思考及展謝專業的能力。				
C 核心能力 Core Competency	專業知能 (A)	自覺學習 (B)	實務應用 (C)	溝通合作 (D)	社會關懷 (E)	身心康寧 (F)	備註
D 課程權重% Competency Weight	20	15	15	15	15	20	合計 100%
E 教材大綱 Teaching Material Outline	一、戶外運動的專業素養。 二、無痕山林理論與實務。 三、戶外安全與危機處理。 四、社會與情緒學習。 五、領導力學習。						
F 教學方式 Teaching Approach(es)	■講述、■討論或座談、■問題導向學習、■分組合作學習、 ■專題學習、■實作學習、■發表學習、□實習、■參觀訪問、□其它()						
G 教學評量(請附評量工具) Course Assessment	成績項目/評量項目 Grading	配分 Total Percentage	評量方式/(達成能力指標)IEET 認證之對照表(以CAC為例) Assessment Method	細項配分 Allocation of Points or Percentages	說明 Notes	評量附件上傳	
	平時成績	25	上課表現、作業、操作		平常出席、參與表現、實務操作、		
	期中報告	20	專題報告		專題寫作報告		

	期末報告	25	專題報告		專題寫作報告	
	戶外野地活動	30	實作		實地野地素養評量	
H 課程進度表 Course Progress Outline	週別/次別 Week	單元名稱與內容/ 學習重點名稱、內容 Unit Name and Content			備註(教學方法、報告或作業) Remarks	
	1	戶外運動與領導力基本概念 Basic Concepts of Outdoor Sports and Leadership			問題導向學習	
	2	戶外運動與安全準則 Outdoor Sports and Safety Preparation			問題導向學習	
	3	裝備與工具使用、路徑導航與地圖閱讀 Equipment and Tool Usage , Path Navigation and Map Reading			體驗式學習與現場實作	
	4	天氣預測與自然環境分析 Weather Forecasting and Environmental Analysis			問題導向學習	
	5	無痕山林 Leave No Trace			問題導向學習	
	6	戶外運動、體適能理論與實務 Theory and Practice of Outdoor Sports and Physical Fitness			問題導向學習	
	7	校園附近登山健行實地活動(1) Off-Campus Hiking Field Activity (1)			體驗式學習與現場實作	
	8	露營技巧與營地設定 Camping Skills and Campsite Setup			體驗式學習與現場實作	
	9	期中報告 Midterm report			體驗式學習與現場實作	
	10	食物儲備與野外炊事技巧 Food Storage and Outdoor Cooking Skills			體驗式學習與現場實作	
	11	危機處理與應變能力訓練 Crisis Management and Adaptability Training			體驗式學習與現場實作	
	12	校外登山健行實地活動(2): 梅山太平天梯雲之南山徑。 Off-Campus Hiking Field Activity (2)			體驗式學習與現場實作	
	13	領導力基礎理論			問題導向學習	

		Fundamentals of Leadership Theory			
	14	團隊合作與溝通技巧 Teamwork and Communication Skills	問題導向學習		
	15	環境保護與低衝擊行為 Environmental Conservation and Low-Impact Behavior	問題導向學習		
	16	校外登山健行實地活動: 阿里山眠月線健行 (3-1) Off-Campus Hiking Field Activity (3-1)	體驗式學習與現場實作		
	17	校外登山健行實地活動: 阿里山眠月線健行 (3-2) Off-Campus Hiking Field Activity (3-2)	體驗式學習與現場實作		
	18	期末報告、課程回顧與展望 Final report, Course Review and Outlook	專題導向學習		
I 指定用書(資料) Required Textbooks	書名 Title of book	作者 Author	書局 Bookstore	年份 Year	國際標準書號 (ISBN) International Standard Book Number
	Outdoor Leadership: Theory and Practice	Bruce Martin, Mary Breunig, Mark Wagstaff, Marni Goldenberg	Human Kinetics	2024	978-1-71821-429-3
	《探索與冒險教育：理論與實踐》	吳崇旗 李晟璋	亞洲體驗教育學會	2021	978-986-83899-7-7
J 參考書籍(資料) Recommended Textbooks					
K 先備能力 Prerequisite skills	具有基本的健康體適能。				
L 聯合國全球永續發展目標，本課程與永續發展目標之關係(可複選)					
目標			目標內容		
<input type="checkbox"/> 01. 消除貧窮(No Poverty)			消除全球一切形式的貧窮		
<input type="checkbox"/> 02. 消除飢餓(Zero Hunger)			消除飢餓，實現糧食安全，改善營養及促進永續農業。		

■03. 良好健康與福祉(Good Health & Well-being)	確保健康的生活方式，促進各年齡層人群的福祉。
■04. 優質教育(Quality Education)	確保包容與公平的優質教育，讓全民享有終身學習機會
■05. 性別平等(Gender Equality)	實現性別平等，提升婦女與女童權能
■06. 淨水與衛生(Clean Water & Sanitation)	確保人人享有水及環境衛生及其永續管理
<input type="checkbox"/> 07. 可負擔的潔淨能源(Affordable & Clean Energy)	確保人人取得可負擔、可靠及永續的現代能源
<input type="checkbox"/> 08. 尊嚴就業與經濟發展(Decent Work & Economy Growth)	促進持久、包容與永續的經濟成長，促進充分的生產性就業，讓所有人都有合宜的工作
<input type="checkbox"/> 09. 產業創新與基礎設施(Industry, Innovation & Infrastructure)	建立韌性的基礎建設，促進包容且永續的工業，並加速創新
<input type="checkbox"/> 10. 減少不平等(Reduced Inequalities)	降低國內及國家之間的不平等
<input type="checkbox"/> 11. 永續城市與社區(Sustainable Cities & Communities)	建設包容、安全、韌性及永續的城市與人類住區
<input type="checkbox"/> 12. 負責任的消費與生產(Responsible Consumption & Production)	確保永續消費及生產模式
<input type="checkbox"/> 13. 氣候行動(Climate Action)	採取緊急行動以因應氣候變遷及其影響
<input type="checkbox"/> 14. 水下生命(Life Below Water)	保護及永續利用海洋與海洋資源，確保永續發展
■15. 陸域生命(Life on Land)	保護、恢復及促進永續利用陸地生態系統，永續管理森林，防治沙漠化，終止及改善土地退化，遏止生物多樣性的喪失
<input type="checkbox"/> 16. 和平與正義制度(Peace & Justice Strong Institutions)	建立和平與包容的社會促進永續發展，讓所有人都能訴諸司法，建立有效、負責與包容的各級機構
<input type="checkbox"/> 17. 夥伴關係(Partnerships for the Goals)	加強執行方法，重振永續發展全球夥伴關係
<input type="checkbox"/> 18. 非核家園(Nuclear-free Homeland)	逐步達成環境基本法所訂非核家園目標
<input type="checkbox"/> 19. 皆無關係 None of the above	
M 課程融入生命教育的層面(可複選)	
Which category of life education is in this course?	
層面	操作型定義
■人與自己 Self-identity	瞭解生命意義，能關懷自己，並有助身心平衡發展，提升個體自我生命價值
■人與他人 Interpersonal relationship	理解人際互動道理，培養同理心，能關懷自己和他 人，形塑和諧人我關係

■人與社會 The role of humans in society	領悟社會群體之意涵, 培養服務利他之心, 能關心社會進展, 能成為關心公共利益之公民
■人與自然 The role of humans in nature	關懷自然環境議題, 理解環保相關危機, 能關心環境永續, 在日常生活中, 成為落實環境保護之一員
■人與宇宙 The role of humans in the cosmos	關心靈性發展之議題, 探討終極關懷之信念, 能透過理解宗教信仰, 尋找超越小我之生命真理。
<input type="checkbox"/> 無融入上述生命教育層面 None of the above	
N 教學資源 Teaching Resources	■單槍■布幕■數位講桌■黑板■白板■PPT■自製講義□其他_____
0 注意事項 Notes	第一週上課時, 務必向學生充分說明主要內容: 講授大綱與成績考核方式, 及尊重智慧財產權與不得非法影印等; 且須上課滿十八週(含期中與期末考)。學生請假逾三分之一者, 不得參與學期考試, 該科目學期成績以零分計算。
備註 Remarks	依據 本校學則第 30 條規定 學生凡一學期中某科目曠課與請假合計時數逾三分之一者, 視為學習不完整, 不得參與該科目之學期考試, 該科目學期成績以零分計算, 授課教師於處份前應告知各相關學生。