

| | | | |
|----------------------------|--|---------------------------------|--|
| 課程名稱 | 中文：運動保健與生活 | 英文：HEALTH PROMOTION AND LIFE | |
| 授課教師 | 任家荃 | 學分/時數 | 2/2 |
| 類別 | <input type="checkbox"/> 人文藝術領域 | <input type="checkbox"/> 自然科學領域 | <input checked="" type="checkbox"/> 社會科學領域 |
| 教學目標 | 透過運動保健與生活課程，學習在生活中進行正確的運動觀念及有效達到目標的能力；建立正確的運動傷害防護概念，培養自我運動的正確觀念，進而養成對於運動傷害防護的處理與貼紮能力。 | | |
| 學生學習能力 (請說明與通識核心能力之關連性) | 經由課程與評量、分組實作及期末測驗，培養學生學習核心能力之溝通能力；透過課程講義教授及貼紮實作，建立學生學習核心能力之運動傷害防護概念；藉由簡易運動原理、運動傷害防護之處理及貼紮，養成學生學習核心能力之解決問題能力。 | | |
| 教學進度與大綱 | 週次 | 大綱(章、節) | |
| | 1 | 課程介紹、評量方式說明、運動保健概論 | |
| | 2 | 運動參與動機 | |
| | 3 | 運動前的思考 | |
| | 4 | 運動與生活 | |
| | 5 | 體適能概論 | |
| | 6 | 體適能實務與理論 | |
| | 7 | 體適能之運用 | |
| | 8 | 體適能之判讀 | |
| | 9 | 期中考 | |
| | 10 | 運動處方概論 | |
| | 11 | 運動處方之擬定 | |
| | 12 | 運動傷害的類型 | |
| | 13 | 運動傷害發生的原因及處理方式 | |
| | 14 | 貼紮技術與應用 | |
| | 15 | 貼紮技術與應用 | |
| | 16 | 貼紮技術與應用 | |
| | 17 | 貼紮技術與應用 | |
| 18 | 期末考 | | |
| 教學方法 | 講義授課 分組討論 分組實作 | | |

| | |
|-----------------|---|
| 成績評量方式 與計算比例 | 貼紮考試(實作)30% 期末考試(筆試)30% 平時成績 40% |
| 教科書與 參考書目 | 吉本完明(2007)運動傷害自我防護&機能包紮 葉文凌(2008)運動傷害防治事典 駱明瑤(2008)運動傷害防護學 林貴福(2010)運動保健與體適能 |

| | | | |
|------------------------------|---|----|------|
| 服務單位 | 宏國德霖科技大學 | 職稱 | 助理教授 |
| 學歷 | 美國加州州立大學體育研究所 | | |
| 與開課相 關的學術 專長、研習 或榮譽 | <p>學術專長:體育教學 運動傷害防護 運動技術分析指導 體育競賽規則</p> <p>相關研習:2010/8/20-22 國際體育教學研討會 2011/10/15-16 全國大專校院運動休閒發展研討會 2011/12/10.14 運動安全教育與警及事故處理研習 2013/11/5 運動貼紮研習 2013/11/7 運動安全教育研習 2014/4/18-19 重訓及伸展運動暨健身指導員研習 2014/4/27 銀髮族功能性體適能檢測員研習</p> <p>相關榮譽:1999 西班牙世界大學運動會女子排球助理教練兼防護員 2010 北京世界大學運動會女子排球助理教練 2011 日本大阪東亞運動會女子排球助理教練 2010-2014 大學術科測驗監考委員</p> | | |

申請人簽章

