

宏國德霖科技大學 107 學年度第 1 學期分類通識必修課程開課計劃表

課程名稱	中文：運動健康與人生		英文：Sports health of life	
授課教師	陳昭元		學分/ 時數	2/2
類 別	☐ 人文藝術領域		☒ 自然科學領域	☐ 社會科學領域
教學目標	透過簡易運動原理、自我運動鍛練、運動傷害緊急處理、運動營養(體重控制)等課程講授及運動影片賞析實施，建立運動休閒健康概念，培養自我運動正確實作觀念，養成運動傷害緊急處理及運動競賽欣賞的能力。			
學生學習能力 (請說明與通識核心能力之關連性)	經由課程與評量簡介、分組討論及作業報告，培養學生學習核心能力之表達溝通能力；透過課程講義講授及運動影片賞析，建立學生學習核心能力之運動健康概念；藉由各類運動健康公式計算、運動傷害緊急處理及體重控制之講解，養成學生學習核心能力之解決問題能力。			
教 學 計 劃 進 度 與 大 綱	週次	大 綱 (章、節)		
	1	課程內容介紹、評量方式說明及運動休閒健康概念解析		
	2	運動定義、特性、效果及實施程序		
	3	運動處方及訓練與自我運動鍛練		
	4	個人適宜運動訓練負荷計算及個人身體質量指數(BMI)計算		
	5	運動傷害緊急處理		
	6	運動傷害緊急處理		
	7	運動營養與體重控制		
	8	期中考		
	9	期末報告撰寫格式講解及選排賞析影片		
	10	球類運動競賽解說與賞析		
	11	分組討論		
	12	舞蹈運動競技解說與賞析		
	13	分組討論		
	14	武術運動競賽解說與賞析		
	15	分組討論		
	16	技藝運動競技解說與賞析		
	17	分組討論		
18	期末作業報告			
教學方法	講義授課			

	影碟欣賞教學 分組討論
成績評量方式 與計算比例	期中考(筆試)30% 期末考(報告)30% 平時考核 40%
教科書與 參考書目	阮如鈞(1983)：競技運動訓練的理論與方法。中華民國體育學會。 賴金鑫(1983)：運動醫學講座。健康世界雜誌社。 劉紀清、李國蘭(1993)：實用運動處方。黑龍江科學技術出版社。 張妙英等 8 人(2005)：運動健康管理。全華科技圖書股份有限公司。