

課程名稱	中文：運動休閒與人生		英文：Sports Leisure and Life	
授課教師	程怡甄		學分/時數	2/2
類別	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域	<input checked="" type="checkbox"/> 自然科學領域	<input type="checkbox"/> 社會科學領域	
教學目標	本課程教學目標在於透過對休閒與生活之連結的認知與實際體驗以促進學生多從事休閒活動，並藉此充實其生活，使之提高對生活的滿意度。			
學生學習能力 (請說明與通識核心能力之 關連性)	經由本課程之介紹與評量，以提升學生學習核心能力之科學涵養、公民意識、創發整合能力及職涯知能的認知；並透過分組實作，以培養學生學習核心能力之人際互動能力及團隊合作精神。			
教學 計 劃 進 度 與 大 綱	週次	大綱(章、節)		
	1	課程簡介—教學大綱、評分方式		
	2	健康事實、健康促進動態連續線		
	3	全人健康		
	4	正向健康促進因子強化與負向健康風險因子管控		
	5	健康生活品質重要議題 I		
	6	健康生活品質重要議題 II		
	7	終其一生的極致健康		
	8	身體與運動		
	9	期中考		
	10	休閒的意義與功能		
	11	休閒活動的分類與影響因素		
	12	身體構造		
	13	運動效果		
	14	運動處方及訓練		
	15	運動訓練與營養		
	16	運動傷害		
	17	剛剛好的生活哲學		
18	期末考			

教學方法	講義授課 影片欣賞教學 分組討論
成績評量方式 與計算比例	分組規劃報告 30% 期末考 30% 平時考核 40%
教科書與 參考書目	運動健身知識家 日本橫濱市醫學中心(2015) 人體運動解剖全書 Andrew Bill(2016)