

宏國德霖科技大學 109 學年度第 2 學期分類通識必修課程開課計劃表

課程名稱	中文：運動健康人生	英文：Sports health of life
授課教師	陳昭元	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	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	課程總複習、期末報告撰寫格式講解及選排賞析影片
	9	期中考
	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。