

宏國德霖科技大學 110 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： 運動與生活		英文： Sports and life	
授課教師	洪光燦		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	經由講解、討論及賞析教學方式授課，以教授簡易運動原理、個人運動負荷計算、運動傷害緊急處理、運動營養與體重控制為主題，配合運動影片賞析，建立正確運動健康休閒基本概念。培養終身興趣。			
學生學習能力 (請說明與通識核心能力之 關連性)	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，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，建立運動健康休閒概念及自我實施能力。			
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 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 課程總複習		
	8	期中考		
	9	期末報告作業格式撰寫講解 影片選排		
	10	球類運動影片賞析		
	11	分組討論		
	12	競技類運動影片賞析		
	13	分組討論		
	14	極限運動影片賞析		
	15	分組討論		
	16	運動舞蹈影片賞析		
	17	期末小組報告		
18	期末小組報告			

教學方法	講義授課及影碟欣賞教學、分組討論、報告。
成績評量方式 與計算比例	期中考(報告)20% 期末考(分組報告)40% 平時考核 40%
教科書與 參考書目	運動休閒概論、運動傷害