

宏國德霖科技大學 110 學年度第一 學期分類通識必修課程開課計劃表

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 計 劃 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