

宏國德霖科技大學 112 學年度第 1 學期分類通識必修課程開課計劃表

課程名稱	運動養身與健康生活		Sports Regimen and Healthy 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 checked="" type="checkbox"/> 自然科學領域	<input type="checkbox"/> 社會科學領域	
教學目標	現代人體能活動減少，加上食不厭精、講究美味，產生了許多像是高血壓、肥胖、代謝症候群等等所謂的「文明病」。的確，「四體不勤」的身子比較容易招來百病覬覦，也因為如此，口耳相傳的養生之道，總是會提到「適量的運動」。透過簡單運動原理及飲食營養管理(BMI 控制)，培養自我運動的正確觀念以及增加知識進而提高生活質量領悟生活品味人生。			
學生學習能力 (請說明與通識核心能力之關連性)	經由課程講授、分組報告及期末測驗，培養學生學習開始運動以及「如何選擇運動」；透過課程講義教授及分組學習，建立學生正確運動的觀念，增加身體質量效能進而提高生活質量領悟生活品味人生。			
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、運動養身介紹		
	2	運動參與動機		
	3	可以輕鬆運動的運動		
	4	讓運動更貼近生活		
	5	合乎人性才能持久，克服惰性促進健康		
	6	降低門檻，讓你願意動起來		
	7	熱身:保養身體預防傷害的第一步		
	8	伸展:使動作靈活，穩定身體的助攻技巧		
	9	期中考		
	10	訓練:維持肌力和活動的基本練習		
	11	按摩:放鬆解痛，消除緊繃的恢復關鍵		
	12	甚麼是生活品味		
	13	知識累積生活品味		
	14	日常生活的品味練習		
	15	規劃出有效的個人興趣菜單		
	16	找對方法，養成運動及日常生活習慣		
	17	讓生活不再是一種負擔，而是一種享受		
18	期末考			
教學方法	講義授課 分組討論 分組練習			
成績評量方式與 計算比例	期中考試(筆試)30% 期末考試(筆試)30% 平時成績 40%			
教科書與 參考書目	林貴福(2010)運動保健與體適能 水野學(2016)品味，從知識開始 亞歷山大·封·笙堡(2016)聊得有品味			