

宏國德霖科技大學「博雅通識」必修課程開課計畫表

(通過年度為 115 學年度第 1 學期)

課程名稱	運動科技與生活	Sports Technology and Life	
授課教師	陳慧峰	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	透過生活常用到的運動原理、結合 AI 軟體設計自我運動鍛練課程、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，養成運動習慣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)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握運動科技的基本原理：使學生瞭解感測器、大數據、人工智慧 (AI) 等科技如何應用於運動與健康管理。 2. 規劃科技輔助的健康方案：透過工作坊實作，設計出一套結合科技工具的個人化運動訓練或健康促進計畫。 3. 培養科技健康管理意識：建立利用數位工具進行自我健康管理的習慣，提升自主健康意識。 		
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休閒健康概念	
	2	運動處方及訓練與自我運動鍛練	
	3	最大肌力測量(一)	
	4	最大肌力測量(二)	
	5	肌耐力訓練組合(一)	
	6	肌耐力訓練組合(二)	
	7	非機械性肌耐力訓練	
	8	個人適宜運動訓練負荷計算及個人身體質量指數(BMI)	
	9	期中考	
	10	運動傷害緊急處理	
	11	運動傷害緊急處理	
	12	運動營養與體重控制	
	13	運動營養與體重控制	
	14	銀髮族運動設計(一)	
	15	銀髮族運動設計(二)	
	16	期末作業報告	
	17	期末作業報告	
18	期末作業報告		

教學方法	1、基本理論教學 2、實際操作與問題解決
成績評量方式 與計算比例	1、期中成績 30% 2、期末成績 30% 3、出席成績 40%
教科書與 參考書目	自編教材