

龍華科技大學

Lunghwa University of Science and Technology

課程簡介

COURSE DESCRIPTION

部別 Daytime/Evening Session	學院部	系別 Dept.	各系	年制Program	四技	開課年級 Target Students	一上一下
	Daytime Session		All Depts.		Four-year		Freshman
科目編碼 Course Code	科目名稱 (中文) : Course Title (Chinese)		科目名稱 (英文) : Course Title (English)		學分數 Credit(s)	上課時數 Hour(s)	
CS21371_F	體育(一)-健康慢跑		Health jogging (I)		0	2	
中文概述	藉由課程內容，教導同學瞭解健康體能的理論架構，進而認識並體會慢跑的魅力與魔力，養成良好的運動習慣與觀念。						
English Description	This course aims at teaching students understand the theory and framework of physical fitness. It furthers to lead students recognize the magic and charm of health jogging and make exercise a habit.						

[課程網要表](#)

表 A10-1 一般共同及專業理論課程綱要表

系科名稱： <u>通識教育中心</u>			
科目名稱：體育(一)健康慢跑			
英文科目名稱：Health jogging			
學年、學期、學分數：		第一年、第一學期、0 學分	
先修科目或先備能力：健康體適能			
教學目標：1 教導個人健康慢跑常識、觀念(K：31.25%) 2. 訓練慢跑呼吸調節、步幅、步頻等技巧(S：62.5%) 3. 奠定終身休閒活動之概念(A：6.25%)。			
教材大綱：			
單元主題	內容綱要	教學參考節數	備註
一、健康慢跑課程內容說明及職業倫理個案說明	1.健康慢跑課程內容說明(K) 2.職場倫理個案介紹與影片播放(A)	4	
二、健康慢跑觀念建立	1. 飲食、營養、睡眠與健康之關係(K) 2. 暖身運動與運動傷害(K) 3. 冷熱敷、熱水浴、按摩對健康慢跑之相關(K) 4. 持續運動達到減重效能並防止病痛簡介(K) 5. 有氧訓練及重量訓練簡介(K)	8	
三、熱身運動	1. 有氧運動(S) 2. 關節活動(S) 3. 肌肉伸展(S)	4	
四、主運動	1.慢跑技巧呼吸調節(S) 2. 慢跑技巧步符(S) 3. 慢跑技巧步頻(S)	6	
五、緩和運動	1. 有氧運動(S) 2. 肌肉伸展(S)	4	
六、有氧訓練	1.2000 公尺(30 分鐘)有氧訓練(S) 2. 重量訓練實作(S)	6	
<p>※教學目標(歸納為三項):分別為知識(Knowledge)、技能(Skills)、態度(Attitudes)各一項</p> <p>※單元主題：為各項知能之彙整</p> <p>※內容綱要：為各項知能即一般知識、職業知識、態度；專業技術安全知識；專業基礎知識加上補充之知能(表 A8 中未列，但為達知識或技能的完整性</p>			

且課程中需教授之能力)，撰寫方式係以不含動詞的知能內容方式呈現
 ※三者之關係：教學目標 > 單元主題 > 內容綱要

※本課程將培養學生下列能力：

1. 養成計畫管理、有效溝通與團隊合作之能力。
2. 養成敬業樂群及理解專業職場倫理之態度。
3. 運用創意思考於實務技術之能力。

檢核項目	是否符合
1. 是否將科目名稱、上課時數及學分數填入本表.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
2. 是否將教學目標、綱要名稱或單元名稱填入本表.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
3. 所填入的行業知能是否有考慮學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
4. 除了表 A6 所敘述的行業知能，是否有考慮到其他的知能，以成為一門完整學科.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

填表說明：

1. 將一般及專業理論課程科目名稱、上課時數及學分數填入本表。
2. 欲達成本科目之教學目標，應在大專程度範圍內將其系統知識加入，以成為一門完整學科。例如：要學會乘除則應加入加減之運算的知能才能成為一門完整的學科。
3. 應考慮知識體系(學科)完整性並依學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性等特性將表 A8 中的各該科目應包括之知能填入內容綱要欄中，並擬訂綱要名稱或單元名稱並確立教學目標。