

## COURSE DESCRIPTION

部別 Daytime/Evening Session	學院部 Daytime Session	系別 Dept.	各系 All Depts.	年制 Program	四技 Four-year	開課年級 Target Students	一上一下 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)	
CS21372_H	體育(二)-體重管理與控制		Exercise and Weight Control ( II )		0	2	
中文概述	<p>本課程針對運動與體重控制提出深入淺出的說明，並探討運動與體重控制觀念對人體的重要性，培養終身性運動的興趣與習慣。授課內容主要包括(1) 運動與營養的重要性、基礎熱身運動、伸展動作練習、主運動課程(有氧運動)規劃及實際訓練、緩和運動訓練；(2)健康體適能(身體質量指數BMI、心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度)對體重控制之益處。本課程將以生動活潑且多元的互動式教學，介紹除基本觀念建立外，並藉由實際活動及課堂中同學針對實際問題討論與回饋，加強學子對減重與運動的重視。</p>						
English Description	<p>This course is indexed to the clear relations between weight control and exercise. Let students easy to understand descriptions of issues and to explore the concepts of healthy weight control which is so importance to the human body, then established their lifetime sports customs. The contents include (1) the importance of exercise and nutrition, basic warm-up exercise, stretch exercises, the main exercise program ( aerobic exercise ), planning and training, relaxation training; (2) health fitness ( body mass index BMI, cardio-respiratory endurance, muscular strength, muscular endurance, flexibility ), the benefits of weight control. This course will be lively and diverse interactive teaching, in addition to basic concepts introduced outside the establishment, through practical activities, classroom discussions and student' s feedback for real problems, to enhance them the importance of exercise and weight loss.</p>						

**表 A10-1 一般共同及專業理論課程綱要表**

<b>系科名稱：</b> <u>通識教育中心</u>			
<b>科目名稱：</b> 體育(二)-體重管理與控制			
<b>英文科目名稱：</b> Exercise and Weight Control (II)			
<b>學年、學期、學分數：</b>		第一年、二學期、0 學分	
<b>先修科目或先備能力：</b> 健康體適能			
<b>教學目標：</b> 1.學習體重管理與飲食控制之正確知識及觀念(K:25%) 2.提昇身體有氧及促進新陳代謝之基本運動技巧(S:68.75%) 3.奠定終身運動及體重管理與控制之習慣(A:6.25%)			
<b>教材大綱：</b>			
單元主題	內容綱要	教學參考節數	備註
一、課程內容說明及職業倫理個案說明	1. 課程內容說明(K) 2.職場倫理個案介紹與影片播放(A)	4	
二、基本概念	1.暖身運動與運動傷害(K) 2.健康減重之基本觀念(K) 3.正確飲食控制對體重管理之重要性 (K)	6	
三、動作技巧	1.健走運動-日走一萬步健康有保固(S) 2.抗力球運動(S) (1)肌力訓練 (2)肌耐力訓練 (3)抗力球瑜珈訓練 3.強化運動與體重控制(S) (1)伸展運動 (2)有氧運動	16	
四、檢測	前、後測結果分析(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</p> <p>※三者之關係：教學目標&gt;單元主題&gt;內容綱要</p> <p>※本課程將培養學生下列能力：</p> <p>1.養成計畫管理、有效溝通與團隊合作之能力。</p> <p>2.養成敬業樂群及理解專業職場倫理之態度。</p>			

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■ 否□
2.是否將教學目標、綱要名稱或單元名稱填入本表.....	是■ 否□
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■ 否□
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■ 否□

**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。