

部別 Daytime/Evening Session	日間部	系別 Dept.	通識教育中心	年制 Program	四技	開課年級 Target Students	四
	Daytime Session		General Education Center		4		4
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)	
CS22F013	運動與健康		Sports and Health		2	2	
中文概述	<p>本課程是以最簡單的方式介紹運動與健康的的基本觀念，內容包含：運動與健康、休閒運動的管理及設計個人運動處方。教師透過簡單的基本觀念介紹後，利用校內現有的設備，讓學生體會運動對身體的影響。並讓學生透過口頭及實作報告，充分表達自己的看法。最終之目的是培養學生終身運動的習慣，並透過實作之程序，讓他們能夠設計符合自己需求的個人運動處方。成績評量方法是依據平時表現、隨堂考試及期末報告。</p>						
English Description	<p>It is a challenging course introducing the health and sport recreation management by explaining profound theories in simple language. It tells the importance of the health and sport recreation management and how to plan their leisure time and create the interest of lifetime exercise. The course context includes (1) sport recreation and business operation, community recreation, industry and sightseeing, school facility; (2) The value of flexibility examination (BMI of physical fitness, cardiopulmonary fitness, muscular strength and explosive force examination); (3) The plan and the administration of the health and sport recreation management. The teaching methods are quite multiple and active. Teacher will introduce the basic concept of the health and sport recreation management with this methods. And let students discuss and feedback the visit of school facility and class discussion. Students will exhibit the oral and paper reports. Students can enhance the understanding of the health and sport recreation management and plan actively by themselves.</p>						

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： 運動與健康			
英文科目名稱： Sports and Health			
學年、學期、學分數：		第四學年、第一或第二學期、2 學分	
先修科目或先備能力： 體適能			
教學目標： 1. 建立正確健康體適能觀念及瞭解運動處方的原理(K：84.38%)。 2. 運動與心肺適能及重量訓練實作。(S：12.5%) 3. 設計適合個人化的運動健身計畫(A：3.13%)。			
教材大綱：			
單元主題	內容綱要	教學參考節數	備註
一、運動與健康內容介紹及職場倫理個案說明	1.問卷調查(K) 2.職場倫理個案介紹與影片播放(A)	2	
二、健康體適能理論	1.心肺適能：健走、慢跑(K) 2.肌肉適能：重量訓練(K) 3.柔軟度：伸展運動(K) 4.身體組成：體脂肪測量(K) 運動與體重控制(K)	10	
三、健康體適能實作	1.運動與心肺適能(S) 2.運動與重量訓練(S)	4	
四、運動處方	1.運動方式(K) 2.運動強度(K) 3.運動頻率(K) 4.運動持續時間(K)	8	
五、個人運動健身計畫	1.個人運動健身計畫內容(K) 2.健身計畫運動處方(K) 3.運動健身計畫實施效果評估(K)	8	
<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>單元主題>內容綱要</p> <p>※本課程將培養學生下列能力：</p>			

1. 養成人文素養及關懷社會以善盡社會責任。
2. 具備多元語文能力建立國際視野，並培養自主持續學習的習慣與能力。
3. 確認、分析和解決問題的能力。
4. 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。