

# 中國科技大學 101 學年度第 1 學期日間部授課大綱

授課教師		課程名稱		所系科				學制	
		運動與健康 Exercise and Health						四技	
年級	2,3	班級	A	學分	2	時數	2 小時	必選修	選修
課程目標		<p>一、講授健康管理與終身運動觀念，讓學生從中汲取精華，學習更多元化，進而體驗在生活的多面向。並透過討論方式，提供思考的機會，增進思考能力，培養相互尊重與體諒的生活態度，並提高人際互動及團隊精神能力。</p> <p>二、健康的身體乃是身體、心理及體能三者合一，缺一不可。</p>							
課堂規約		<p>一、上課時間請勿交談及進食，同時請關閉行動電話。。</p> <p>二、實施各項適能訓練課程，請穿著體育服裝。</p>							
本學期授課期間		民國101年09月10日至102年01月11日止							
教學內容及進度	週次	上課日期	上課章節或內容					場所	
	1		課程介紹與授課說明：授課大綱內容及教學評量標準					格	教室
	2		第三篇 健康體適能促進與管理：第五章健康體適能檢測實務					格	教室
	3		第一篇 健康體適能與生理健康：第一章體適能與競技體適能和健康體適能概念；第二章健康體適能與慢性疾病：前言、規律運動與高血壓、規律運動與冠狀動脈心臟病					格	教室
	4		第一篇 健康體適能與生理健康：第二章健康體適能與慢性疾病：規律運動與糖尿病、規律運動與肥胖症					格	教室
	5		健康運動：羽球及體感運動					中山育樂館	
	6		健康運動：羽球及體感運動					后山運動場	
	7		健康運動：籃排球					后山運動場	
	8		健康運動：籃排球					后山運動場	
	9		期中學習評量					格	教室
	10		第二篇 健康體適能與心理健康：第三章規律運動對焦慮與憂慮的影響；第四章運用心理技巧增進健身運動者的運動動機					格	教室
	11		第三篇 健康體適能促進與管理：第六章健身中心的操作實務：前言、健身者使用運動器材的注意事項、健身者實施重量訓練動作的注意事項及在健身中心的禮儀規範					格	教室
	12		第三篇 健康體適能促進與管理：第六章健身中心的操作實務：有氧訓練器材和重量訓練器材的種類與實際效果、運動處方之擬定					格	教室
	13		第三篇 健康體適能促進與管理：第六章健身中心的操作實務：運動健身中心的訓練器材之操作說明與要領					格	教室
	14		健康運動：撞球					格致樓 B <sub>1</sub>	
	15		體適能教室：操作有氧與重量訓練器械					體適能教室	
	16		體適能教室：操作有氧與重量訓練器械					體適能教室	
	17		健康運動：撞球					格致樓 B <sub>1</sub>	
18		期末學習評量					格	教室	

教學活動	<input checked="" type="checkbox"/> 口頭講授 <input checked="" type="checkbox"/> 視聽教學 <input type="checkbox"/> 田野調查 <input checked="" type="checkbox"/> 其他（上課講義之補充） <input checked="" type="checkbox"/> 分組討論 <input type="checkbox"/> 實地參觀 <input checked="" type="checkbox"/> 實務演練 <input checked="" type="checkbox"/> 放投影機 <input type="checkbox"/> 上機實習      (含各項教學活動之說明)
參考書籍及教材	一、上課教材 翁麒焜著（2012）。體適能與保健。臺北市：益知書局有限公司。 二、參考教材 1. 陳俊忠編譯（2002）。Relph S. Paffenbarger, Jr., MD & Eric Olsen 原著。哈佛經驗—運動與健康。台北縣：易利圖書有限公司。 2. 方進隆(1997)。健康體能的理論與實際。臺北市：漢文書店。
數位資源	(網址或超連結等)
補救教學	教師研究室：中正樓 室，聯絡電話：02-29313416ext. 2146，E-mail：@cute.edu.tw（含教師補救教學方式、輔導時間與輔導地點等）
注意事項	一、期中考及期末考皆有簡答題（30%）的開卷考試（open-book examination），開卷考試時間約為30分鐘。 二、採取開卷考試的方式中，仍須持有原則性，未遵守者將視同作弊行為，其原則性如下： 1. 為配合本校對「著作權」的重視，僅需使用 <u>上課指定的教科書</u> 進行開卷考試，不准使用影印的教科書或其他任何資料文件。 2. 在進行考試時， <u>教科書不准傳遞給他人使用</u> ，傳遞者與被傳遞者將視同作弊行為。 三、為避免任何糾紛， <u>考試時將行動電話收藏起來，勿放置在考試時的桌面上</u> 。
評量方式	<input checked="" type="checkbox"/> 平時成績（30%） <input type="checkbox"/> 平時考試（%） <input type="checkbox"/> 平時考（%） <input checked="" type="checkbox"/> 期中考（30%） <input type="checkbox"/> 體育服裝（%） <input type="checkbox"/> 其他（%） <input checked="" type="checkbox"/> 期末考（40%） <input type="checkbox"/> 期末報告（%）      (請填寫百分比)
備註	<b>請遵守智慧財產權及不得非法影印。(此行一定要列)</b>

台北校區

新竹校區

制定日期：101 年 7 月 7 日