

# 正修科技大學 通識教育 教學綱要

科目名稱：(中文)運動與健康(生命科學類)

(英文) Exercise and health

開課時間：105學年度第1學期

授課年級：大學日間部

總學分數：2學分

每週上課時數：2小時

授課教師：郭峯志

上課時段：星期四下午8.9節

## 一、教學目標：

傳達運動的好處跟常見社會文明病相關性，使人人身體及心理健康。

## 二、課程內容

週次	進度	授課內容
第一週	1	認識運動與健康的基本概念
第二週	2	運動疲勞，酸痛與水分的補充
第三週	3	運動生理(能量與營養需求)
第四週	4	運動與抽筋；認識熱身運動
第五週	5	運動按摩
第六週	6	運動與減肥
第七週	7	運動與高血壓、糖尿病和心臟病
第八週	8	運動與膝關節
第九週	9	運動與骨質疏鬆症
第十週	10	運動與憂鬱症
第十一週	11	常見運動傷害與預防—上肢
第十二週	12	常見運動傷害與預防—下肢
第十三週	13	急救方法—心肺復甦術

第十四週	14	健身運動—步行，跳繩，游泳
第十五週	15	健身運動—跑步，自行車
第十六週	16	下背痛的運動方法
第十七週	17	游泳運動傷害及其預防方法
第十八週	18	登山運動

### 三、上課方式：

1. 教師講授：透過參考書，影片的方式，製作成投影片方式，互動式的讓學生學習。

### 四、教學評量：

透過期末考的方式，評量這一學期的學習成果。

### 五、指定教科書：

運動與健康。作者：張宏亮；出版社：健康文化事業股份有限公司。

### 六、參考書：

1. 運動科技與人生。作者：陳洸釐；出版社：五南圖書出版有限公司。
2. 運動休閒與健康管理。作者：陳敦禮、徐欽祥、紀璟琳、程一雄、陶文祺；出版社：揚智文化事業股份有限公司。

**【請遵守智慧財產權概念，並不得非法影印】**