

# 正修科技大學 通識教育 教學綱要

科目名稱：(中文) 運動與體適能(生命科學類)  
(英文) Sport and Physical fitness  
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：陳泰良  
上課時段：星期四下午 6.7 節

## 一、教學目標：

1. 了解正確的運動程序與原則。
2. 運動與體適能之相關。
3. 讓學生了解體適能意義。
4. 體適能理論與實務操作結合。

## 二、課程內容：

1. 全人健康概念
2. 體適能意義與區分
3. 簡易運動傷害防護觀念
4. 運動安全與程序
5. 運動與健康之相關
6. 增進體適能之訓練方式

## 三、教學方法：多媒體教學、影片觀摩教學、課堂討論、實務操作

## 四、教學評量：出席率與課程參與 40%、期中考 20%、期末報告 40%

## 五、指定教科書及參考書：

- |                     |            |
|---------------------|------------|
| 1. 中華民國有養體能運動協會出版   | 體適能指導手冊    |
| 2. 林貴福              | 健康體適能      |
| 3. 林正常              | 運動訓練法      |
| 4. 賴金鑫              | 運動醫學講座     |
| 5. 林正常              | 健康運動的方法與保健 |
| 6. 林正常總校閱 鄭景峰 吳柏翰 譯 | 基礎全人健康與體適能 |

**【請遵守智慧財產權概念，並不得非法影印】**