

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2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：陳洸釗；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】