

# 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：108 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：郭峰志

上課時段：星期四下午 6.7 節

## 一、教學目標：

傳達運動的好處跟常見社會文明病 (如高血壓，糖尿病，肥胖，心臟病，關節退化性疾病，骨質疏鬆症，憂鬱症…等)的相關性, 預防過度運動帶來的運動傷害, 使學生能從年輕時就能維持運動的好習慣, 未來出社會後能有健全的身體及心理健康, 從事工作, 維持良好的家庭生活。

## 二、課程內容

週次	授課內容
第一週	認識運動與健康的基本概念
第二週	運動疲勞，酸痛與水分的補充
第三週	運動與抽筋；認識熱身運動
第四週	運動類電影欣賞
第五週	運動與減肥
第六週	運動與高血壓、糖尿病和心臟病運動
第七週	運動與膝關節
第八週	期中考
第九週	運動類電影欣賞
第十週	常見運動傷害與預防—下肢
第十一週	常見運動傷害與預防—上肢
第十二週	運動與骨質疏鬆症
第十三週	運動類電影欣賞

第十四週	運動與憂鬱症
第十五週	急救方法—心肺復甦術
第十六週	運動類電影欣賞
第十七週	游泳注意事項
第十八週	期末考

### 三、上課方式：

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。並提供運動相關的電影，供學生了解運動的重要性。

### 四、教學評量：

1. 出席率佔 50%
2. 期中考 20%
3. 期末考 20%
4. 其它 10%

### 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、紀環琳、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】**