

課程編號：7T1071

## 獎勵大學校院辦理區域教學資源整合分享計畫

## 夏季學院通識教育課程

## 課程計畫書

學校名稱	國立清華大學		
課程中文名稱	運動與健康		
課程英文名稱	Exercise and Health		
授課教師姓名	朱真儀	單位/系所	通識教育中心

第一部份、課程規劃			
開課學校	國立清華大學		
中文課程名稱	運動與健康		
全英語授課	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否		
課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> C類一般課		
課程領域	<u>自然領域</u>		
修課人數上限	<u>50</u> 人		
特殊限制	★是否 <u>開放</u> 準大學生（高三升大一之新生）修課 <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 ★是否 <u>開放</u> 研究生修課 <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 ★是否 <u>開放</u> 旁聽 <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否		
學分數	<u>2</u> 學分		
上課起迄日	<u>106</u> 年 <u>7</u> 月 <u>5</u> 日至 <u>8</u> 月 <u>18</u> 日		
上課總週數	上課共 <u>7</u> 週，是否連續每週排課？ <input checked="" type="checkbox"/> 否，7/27-8/2 中斷一週		
上課時間及節數	7/5,12,19,26,8/9,16 週三 10:10~12:00 每次2節、共6次； 7/6,13,20,8/3,10,17 週四 10:10~12:00 每次2節、共6次； 7/7,14,21,8/4,11,18 週五 10:10~12:00 每次2節、共6次； 上課時數共計 <u>36</u> 節		
上課地點	<input checked="" type="checkbox"/> <u>國立清華</u> 大學 <u>校本部</u> 校區		
是否提供住宿	<input checked="" type="checkbox"/> 否		
課程目標	1) 使同學對運動與健康的相互關係有基本認識 2) 認識體適能檢測，並能對檢測結果進行簡易評估與諮詢 3) 建立健身運動計畫的基本知能，並了解特殊族群的運動考量 4) 學會為自己結構化、實務化且科學化地規劃運動		
教學內容及進度	次別	上課日期/時間	課程內容
	1	105/07/05 (三) 10:10-12:00	運動與健康概論
	2	105/07/06 (四) 10:10-12:00	健身運動計畫
	3	105/07/07 (五)	運動傷害與防護

	10:10-12:00	
4	105/07/12 (三) 10:10-12:00	身體組成：實務篇[學習單]
5	105/07/13 (四) 10:10-12:00	身體組成：概念篇
6	105/07/14 (五) 10:10-12:00	身體組成：特殊族群與個案討論
7	105/07/19 (三) 10:10-12:00	有氧活動：實務篇[學習單]
8	105/07/20 (四) 10:10-12:00	有氧活動：概念篇
9	105/07/21 (五) 10:10-12:00	有氧活動：特殊族群與個案討論
10	105/07/26 (三) 10:10-12:00	肌肉適能：實務篇[學習單]
11	105/08/03 (四) 10:10-12:00	肌肉適能：概念篇
12	105/08/04 (五) 10:10-12:00	肌肉適能：特殊族群與個案討論
13	105/08/09 (三) 10:10-12:00	柔軟度：實務篇[學習單]
14	105/08/10 (四) 10:10-12:00	柔軟度：概念篇
15	105/08/11 (五) 10:10-12:00	柔軟度：特殊族群與個案討論
16	105/08/16 (三) 10:10-12:00	運動心理健康
17	105/08/17 (四) 10:10-12:00	運動故事分享
18	105/08/18 (五) 10:10-12:00	期末成果發表
教學助理規劃	<p>請勾選教學助理類型，並預估需求人數：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>申請 C 類一般課教學助理，預估 TA <u>1</u> 人</p> <p>請說明運用教學助理之規劃：</p> <p>協助準備教材、批改作業或報告、提供學生課業諮詢服務，及其他交辦事項。</p>	
指定用書	教師自編教材	
參考書籍	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. American College of Sports Medicine (2018). <i>ACSM's guidelines for exercise testing and prescription</i> (10<sup>th</sup> ed.). Philadelphia (PA): Thompson Wolters Kluwer/Lippincott Williams &amp; Wilkins.</li> <li>2. 授課教師參與撰寫或翻譯出版之相關書籍，如健康體育概論(2015)、體弱高齡者運動(2015)、核心肌群訓練(2014)、高齡者體適能測驗手冊(2013)、終身體適能教育(2013)、運動生理學(2012)、基礎重量訓練(2012)、運動處方(2010)及其他。</li> </ol>	
作業設計	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習單：配合課程單元，設計實務與理論結合的學習單，含回家作業。</li> <li>2. 運動故事分享：依據修課人數適當分組，選擇運動人物或事件，進行分享與評述。</li> <li>3. 運動歷程檔案：設計並執行四週的個人健身運動計畫，評估運動介入成效，並完整記錄歷程，形成電子資料。</li> </ol>	

成績評定方式	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 學習態度 40%：學習單及其他課堂表現</li><li>2. 運動故事分享 20%：簡報製作及口頭報告</li><li>3. 運動歷程檔案 30%：期末成果</li><li>4. 學習心得 10%</li></ol>
特殊創意規劃	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 以實務操作在前、概念說明在後的方式，讓同學能透過親身體驗來驗證理論。</li><li>2. 配合課程單元介紹運動與健康相關的 app，增加運動動機，以利養成規律運動習慣。</li><li>3. 透過撰寫運動歷程報告，深化健身運動計畫的設計概念。</li></ol>
課程網址	<p><a href="https://www.facebook.com/havefuninexercise/">https://www.facebook.com/havefuninexercise/</a> (提供修課同學便利的溝通平台，非本課程專屬網址)</p>
其他補充資料	