

中臺科技大學課程介紹 (中英文)

Course Syllabus

開課學期 Academic Year/Semester	113-1	部別 Day/Night School	■日間部 ■進修部
系科 Department	通識教育中心	學制 Program	大學部
課程名稱 Course Title	中文：健身運動與人生 英文：Exercise and Life	授課教師 Instructor	莊淑 珈
課程類別 Course type	選修	開課班級 Class	博學涵養(博學)
學分數 Credit Hour	2	授課時間 Hour (s)	2
辦公地點	羽球館二樓辦公室	請益時間	W一 7、8；W二 7、8；W四 7、8
聯絡電話	0982-759902		
電子信箱	sjchuang@ctust.edu.tw		
課程描述 Course Description	中文	英文	
	本課程可以讓同學們了解問題及健身運動對身、心、靈的助益。透過運動處方的建議，即時動、正確動，讓同學們擁有健康的生活品質。	This course can let students know the problems and the benefits of body and soul from exercise. Through the exercise prescription's suggestion, move the body in the right way immediately, let students can have the healthy quality of life.	
課程目標 Course Objectives	中文	英文	
	認知：知道健身運動對自我健康的重要性。 情意：建立健身運動的正確態度。 技能：將健身運動規律地應用於日常生活。	Cognition：Know exercise's importance to self-health. affection：Build the right attitude of exercise. skill：Apply exercise in the daily life regularly.	
評量標準 Assessment standards			
■期中考試 <u>25</u> % □期中報告 _____ % □平時考 <u>10</u> % ■期末未試 <u>25</u> % □期末報告 _____ % □上課參與度 _____ % ■出席 <u>40</u> % □口頭報告 _____ % □其它 _____ %			
教科書 (書名、作者、出版社、備註) Textbook (Title, Author, Publisher, Remarks)			
書名 Title	作者 Author	出版社 Publisher	備註 Remarks
客製化運動處方	John C. Griffin	禾楓書局	
健身運動心理學：理論與實務的整合	Curt L. Lox, Kathleen A. Martin Ginis, Steven J.	禾楓書局	

	Petruzzello		
參考書目 (書名、作者、出版社、期刊、備註) Reference Materials (Title, Author, Publisher/Journal, Remarks)			
書名 Title	作者 Author	出版社/期刊 Publisher/Journal	備註 Remarks
授課進度 Course Schedule			
「科目主題」為整門課程之大單元名稱 (填寫約 4-6 項主題), 「授課進度」為每週上課之小單元名稱			
週次 Week	科目主題 Course Subject (填寫 4-6 項主題)	教學方式 Teaching Method	授課進度 Course Schedule
1	健康管理	上課	課程內容、進度、上課規定、體重管理一
2	健康管理	上課	體重管理二
3	健康管理	上課	體重管理三
4	自我知覺與健身運動	上課	心肺適能
5	自我知覺與健身運動	上課	肌肉適能一
6	自我知覺與健身運動	上課	肌肉適能二
7	自我知覺與健身運動	上課	柔軟度
8	自我知覺與健身運動的介紹	上課及複習	健身運動分類及健身運動心理學
9	健康管理、自我知覺與健身運動、健身運動的介紹	考試	期中考試
10	健身運動的介紹與特殊族群的運動處方	上課	特殊族群運動省思
11	健身運動的介紹與特殊族群的運動處方	上課	職場運動操作
12	健身運動的介紹與特殊族群的運動處方	上課	適合孕婦的運動
13	健身運動的介紹與特殊族群的運動處方	上課	適合代謝狀況異常的運動
14	健身運動的介紹與特殊族群的運動處方	上課	適合肺功能異常的運動
15	健身運動的介紹與特殊族群的運動處方	上課	適合心血管疾病的運動
16	健身運動的介紹與特殊族群的運動處方	上課	適合高齡者的運動一
17	健身運動的介紹與特殊族群的運動處方	上課及複習	適合高齡者的運動二
18	健康管理、自我知覺與健身運動、健身運動的介紹	考試	期末考試

	紹、特殊族群的運動處方		
--	-------------	--	--

「科目主題」為整門課程之大單元名稱（填寫約 4-6 項主題），「授課進度」為每週上課之小單元名稱

一般能力指標
General Learning Outcomes

一般能力

一、人文與思維

- 認知：能建立人文、社會科學的基本概念與理論。
- 情意：能培養欣賞、體悟多元文化與人文內涵之美。
- 技能：能以人文社會學的知識，建構多元文化理念。

二、內省與關懷

- 認知：能建立具有創意性的思維與表現。
- 情意：能建構創意美感與溝通表達的思維。
- 技能：能開發富創意性的表現方式，運用於生活與工作之中。

三、創意與表達

- 認知：能檢視自己與群己、環境的關係，進行自我省思。
- 情意：能形成對群己、環境的關懷產生價值感，成為態度。
- 技能：能統合內觀反省，建立對群己、環境主動關懷的行為。

四、科學與邏輯

- 認知：能評析對事物的思維與表述內容結構是否完整。
- 情意：能養成具有科學邏輯思維的學習方法，進行有效的溝通與表達。
- 技能：能建立適當工具與方式表述，清楚表達自己的想法。

科目主題對應一般能力/專業能力之涵蓋率（填寫說明）

Coverage Rate of the Course Subject Correspond to the Ordinary Ability and Professional Ability

「科目主題/單元」之能力百分比計算方法依據上方一般能力指標說明，依符合項次累積總百分比，每一科目主題(列)能力上限為 100%。

科目主題 (Course Subject) (填寫 4-6 項主題)	一般能力% (每項合計 100%)				
	General				
	1 人文與思維	2 內省與關懷	3 創意與表達	4 科學與邏輯	合計
中文：健康管理 英文：Health Management	25%	50%		25%	100%
中文：自我知覺與健身運動 英文：Self-Perception and Exercise	25%	25%	25%	25%	100%
中文：健身運動的介紹 英文：Exercise Introduction		50%	25%	25%	100%
中文：特殊族群的運動處方 英文：Special Population's Exercise Prescription	25%	25%		50%	100%
中文： 英文：					100%