

淡江大學 110 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	運動與健康管理	授課 教師	吳承恩 CHENG-EN, WU
	ATHLETIC AND HEALTH MANAGEMENT		
開課系級	共同商管碩專 A	開課 資料	實體課程 選修 單學期 3學分
	TGLXJ0A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育		
系 (所) 教育目標			
<p>一、習得瞭解專業知識。</p> <p>二、有效學習自我規劃。</p> <p>三、植基理論契合實務。</p> <p>四、人際溝通團隊合作。</p> <p>五、分析問題提供建議。</p> <p>六、道德知覺全球公民。</p>			
本課程對應院、系(所)核心能力之項目與比重			
B. 展現團隊合作與領導能力。(比重：100.00)			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：60.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：20.00)</p>			
課程簡介	<p>運動是最好的預防疾病的方式，透過規律且適當的運動，可以改善並控制所有疾病與症狀，而不會產生任何副作用，同時提升生活品質。有鑑於此，如何藉由運動而提升與管理健康，是一種重要議題，運動健康管理，涵蓋多種領域的主題，本課程將運動健康管理概念、運動身心健康促進、特殊族群健身運動、運動健康管理與評量、適應體育並結合實務操作，利用體適能訓練法與肌肉體能訓練法，帶領學生達到全適能的理想目標。</p>		

	Exercise is the best way to prevent disease, through regular and appropriate exercise, can improve and control all diseases and symptoms without any side effects, and improve the quality of life. Because of this, how to borrow by movement and improve the health, and management is an important issue, sports health management, covering a variety of topics in the field of, special ethnic sports fitness and health management and evaluation, to adapt to the sports and combined with practice, using the method of fitness training and muscle strength training method
--	--

本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應

將課程教學目標分別對應「認知 (Cognitive)」、「情意 (Affective)」與「技能 (Psychomotor)」的各目標類型。

- 一、認知 (Cognitive)：著重在該科目的事實、概念、程序、後設認知等各類知識之學習。
- 二、情意 (Affective)：著重在該科目的興趣、倫理、態度、信念、價值觀等之學習。
- 三、技能 (Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。

序號	教學目標 (中文)	教學目標 (英文)
1	培養終身運動習慣, 理解並接受自我理想體型與體重	Cultivate a lifelong regular exercise habit, to understand and accept self ideal shape and weight
2	維持身體機能與良好體態	To maintain physical functions and a good body shape.
3	提升動作的正確性與有效性	Enhance the correctness and effectiveness of movements.

教學目標之目標類型、核心能力、基本素養教學方法與評量方式

序號	目標類型	院、系(所) 核心能力	校級 基本素養	教學方法	評量方式
1	認知	B	467	講述、實作、體驗	實作
2	技能	B	467	講述、體驗	討論(含課堂、線上)、活動參與
3	技能	B	467	講述	活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	110/09/22~ 110/09/28	課程簡介與分組運動健康管理概念	
2	110/09/29~ 110/10/05	全民運動與健康運動與生理健康	
3	110/10/06~ 110/10/12	運動營養與體重控制運動訓練與傷害	
4	110/10/13~ 110/10/19	特殊族群運動健康適應體育	
5	110/10/20~ 110/10/26	運動心理與實務操作	
6	110/10/27~ 110/11/02	運動健康管理與體適能概念	

7	110/11/03~ 110/11/09	運動健康測驗與評量運動健康管理發展、策略與展望	
8	110/11/10~ 110/11/16	期中考週	
9	110/11/17~ 110/11/23	體適能訓練法則	
10	110/11/24~ 110/11/30	體適能與健康管理實務操作	
11	110/12/01~ 110/12/07	體適能與肌力與體能實務操作	
12	110/12/08~ 110/12/14	肌力與體能訓練法	
13	110/12/15~ 110/12/21	動態熱身與自由重量	
14	110/12/22~ 110/12/28	訓練課表擬定與實務結合	
15	110/12/29~ 111/01/04	健康與體能訓練法	
16	111/01/05~ 111/01/11	自由重量與機械式重量比較與實務操作	
17	111/01/12~ 111/01/18	健康與運動管理實務操作	
18	111/01/19~ 111/01/25		
修課應 注意事項	請穿著運動服裝及運動鞋。		
教學設備	電腦、投影機、其它(體適能教室)		
教科書與 教材	張妙瑛等編著, (2012, 四版一刷)。運動健康管理。新北市：全華圖書股份有限公司。張李淑女等編著。(2010)。健康與生活。新北市：新文京開發出版股份有限公司。		
參考文獻			
批改作業 篇數	篇 (本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫)		
學期成績 計算方式	◆出席率： 60.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：20.0 % ◆其他〈 〉： %		
備 考	「教學計畫表管理系統」網址： https://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。 ※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。		