

淡江大學 114 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<br>教師 | 陳文和<br>CHEN, WEN-HER |
|  | ATHLETIC AND HEALTH MANAGEMENT |          |                      |
| 開課系級   | 共同商管碩專 A                       | 開課<br>資料 | 實體課程<br>選修 單學期 3學分   |
|  | TGLXJ0A                        |          |                      |
| 課程與SDGs<br>關聯性   | SDG3 良好健康和福祉<br>SDG4 優質教育      |          |                      |
| 系（ 所 ） 教 育 目 標   |                                |          |                      |
| 一、習得瞭解專業知識。<br>二、有效學習自我規劃。<br>三、植基理論契合實務。<br>四、人際溝通團隊合作。<br>五、分析問題提供建議。<br>六、道德知覺全球公民。   |                                |          |                      |
| 本課程對應院、系(所)核心能力之項目與比重  |                                |          |                      |
| A. 具備分析與量化處理能力。(比重：5.00)<br>B. 展現團隊合作與領導能力。(比重：90.00)<br>C. 關注企業運作的企業倫理。(比重：5.00)  |                                |          |                      |
| 本課程對應校級基本素養之項目與比重  |                                |          |                      |
| 1. 全球視野。(比重：10.00)<br>2. 資訊運用。(比重：10.00)<br>3. 洞悉未來。(比重：10.00)<br>4. 品德倫理。(比重：5.00)<br>5. 獨立思考。(比重：5.00)<br>6. 樂活健康。(比重：30.00)<br>7. 團隊合作。(比重：15.00)<br>8. 美學涵養。(比重：15.00) |                                |          |                      |

|      |   |
|------|---|
| 課程簡介 | 運動與健康管理課程旨在提供學生全面的理論知識和實際技能，以有效地管理和提升個人和他人的健康狀態。本課程將深入探討運動科學的各個方面，包括運動生理學、運動心理學、運動營養學，以及如何將這些知識應用於健康促進和疾病預防。  |
|      | The Exercise and Health Management program is designed to provide students with comprehensive theoretical knowledge and practical skills to effectively manage and enhance the health status of individuals and others. This course will provide an in-depth look at various aspects of exercise science, including exercise physiology, exercise psychology, and exercise nutrition, and how this knowledge can be applied to health promotion and disease prevention. |

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  | 理解運動科學的基本理論和概念   | Understand the basic theories and concepts of sports science              |
| 2  | 設計和實施運動和健康計劃     | Design and implement exercise and health plans                            |
| 3  | 應用運動與健康管理的知識     | Apply the knowledge of sports and health management                       |
| 4  | 掌握最新的運動與健康管理研究   | Master the latest research in sports and health management                |
| 5  | 獲得運動與健康相關行業的必要技能 | Acquire the necessary skills for the sports and health-related industries |

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)<br>核心能力 | 校級<br>基本素養 | 教學方法        | 評量方式                           |
|----|------|----------------|------------|-------------|--------------------------------|
| 1  | 認知   | ABC            | 1234567    | 講述、討論、實作    | 測驗、作業、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)    |
| 2  | 情意   | ABC            | 12345678   | 講述、討論、實作    | 測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面) |
| 3  | 技能   | ABC            | 12345678   | 講述、討論、實作、體驗 | 測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面) |
|    |      |                |            |             |                                |

|   |    |     |          |                |                                |
|---|----|-----|----------|----------------|--------------------------------|
| 4 | 認知 | ABC | 12345678 | 講述、討論、實作、體驗    | 測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面) |
| 5 | 技能 | ABC | 12345678 | 講述、討論、發表、實作、體驗 | 測驗、作業、實作、報告(含口頭、書面)            |

授 課 進 度 表

| 週次           | 日期起訖                    | 內 容 (Subject/Topics) | 備註 |
|--------------|-------------------------|----------------------|----|
| 1            | 114/09/15~<br>114/09/21 | 課程簡介與場館介紹、身體組成分析     |    |
| 2            | 114/09/22~<br>114/09/28 | 運動安全規範、熱身與收操         |    |
| 3            | 114/09/29~<br>114/10/05 | 基礎解剖學                |    |
| 4            | 114/10/06~<br>114/10/12 | 運動與身體組成              |    |
| 5            | 114/10/13~<br>114/10/19 | 體適能概論—肌力訓練原理         |    |
| 6            | 114/10/20~<br>114/10/26 | 體適能概論—柔軟度訓練原理        |    |
| 7            | 114/10/27~<br>114/11/02 | 水上休閒活動實務分享與水域安全概論    |    |
| 8            | 114/11/03~<br>114/11/09 | 體適能概論—心肺耐力訓練原理       |    |
| 9            | 114/11/10~<br>114/11/16 | 徒手肌力訓練—皮拉提斯          |    |
| 10           | 114/11/17~<br>114/11/23 | 運動處方擬定               |    |
| 11           | 114/11/24~<br>114/11/30 | 運動營養概論               |    |
| 12           | 114/12/01~<br>114/12/07 | 運動傷害防護概論             |    |
| 13           | 114/12/08~<br>114/12/14 | 肌筋膜放鬆原理與操作           |    |
| 14           | 114/12/15~<br>114/12/21 | 科技在運動與健康管理上之應用       |    |
| 15           | 114/12/22~<br>114/12/28 | 休閒登山實務分享—台北大縱走       |    |
| 16           | 114/12/29~<br>115/01/04 | 養生氣功實務—八段錦           |    |
| 17           | 115/01/05~<br>115/01/11 | 期末報告                 |    |
| 18           | 115/01/12~<br>115/01/18 | 補充教學周                |    |
| 課程培養<br>關鍵能力 |                         | 自主學習、問題解決、跨領域        |    |
|              |                         |                      |    |

|          |  |
|----------|--|
| 跨領域課程    | 素養導向課程(探索素養、永續素養或全球議題STEEP(Society ,Technology, Economy, Environment, and Politics))   |
| 特色教學課程   | 翻轉教學課程   |
| 課程教授內容   | 性別平等教育<br>邏輯思考   |
| 修課應注意事項  | 1.本課程需至運動場域實作，請著運動服裝，自備毛巾及飲用水。<br>2.備有置物櫃放置物品，請自備鎖。<br>3.運動場域採團進團出方式進入，請勿遲到。<br>4.請提早用餐，以免激烈運動造成腸胃不適。  |
| 教科書與教材   | 自編教材:講義  |
| 參考文獻     |  |
| 學期成績計算方式 | ◆出席率： 20.0 %    ◆平時評量：60.0 %    ◆期中評量：       %<br>◆期末評量：20.0 %<br>◆其他〈 〉：       %  |
| 備考       | 「教學計畫表管理系統」網址： <a href="https://web2.ais.tku.edu.tw/csp">https://web2.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。<br><b>※「遵守智慧財產權觀念」及「不得非法影印、下載及散布」。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。</b> |