

Course Syllabus

開課學期 Academic Year/Semester	111-1	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 珊(101137)
課程類別 Course type	選修	開 課 班 級 Class	博學涵養 <input type="checkbox"/> 人文 <input checked="" type="checkbox"/> 自然
學 分 數 Credit Hour	2	授 課 時 間 Hour (s)	2
科目代碼		辦 公 地 點	羽球館二樓辦公室
開課代號		請 益 時 間	W 一 7、8；W 二 5、6；W 三 7、8
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。	<b>Cognition</b> : Know exercise's importance to self-health.  <b>affection</b> : Build the right attitude of exercise.  <b>skill</b> : 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
健身運動心理學：理論與實務的整合	Curt L. Lox, Kathleen A. Martin	禾楓書局	

	Ginis, Steven J. Petruzzello		
客製化運動處方	John C. Griffin	禾楓書局	
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
2	健康管理	上課	體重管理
3	健康管理	上課	體重管理
4	健康管理	上課	體重管理
5	自我知覺與健身運動	上課	焦慮
6	自我知覺與健身運動	上課	自我概念
7	自我知覺與健身運動	上課	身體意象
8	健身運動的介紹	上課及複習	健身運動分類
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	上課	健身運動種類
11	健身運動的介紹	上課	職場運動操作
12	健身運動的介紹	上課	尋找出合適自己的運動
13	特殊族群的運動處方	上課	適合代謝狀況異常的運動
14	特殊族群的運動處方	上課	適合肺功能異常的運動
15	特殊族群的運動處方	上課	適合心血管疾病的運動
16	特殊族群的運動處方	上課	適合高齡者的運動
17	特殊族群的運動處方	上課及複習	適合高齡者的運動
18	健康管理、自我知覺與健身運動、健身運動的介紹、特殊族群的運動處方	考試	期末報告
「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			
1、能瞭解人文、社會科學的基本概念與理論。			

- 2、能基於人文、社會學的基礎認識，將此知識解釋人文社會的現象，並舉例說明。
- 3、能在生活中運用人文、社會學的知識，思辨、分析、批判探討人類與社會現象。
- 4、能覺知人文涵養教育所引發的心靈感動，欣賞、體悟多元文化與人文內涵之美。

## 二、內省與關懷

- 1、能進行內觀反省，了解自己的優、缺點，並據此作出適當的行為。
- 2、能藉由內觀反省，了解周遭人的感受，對群己、環境主動表現出關懷。
- 3、能對群己、環境的關懷產生價值感，成為態度。
- 4、能具有持久且一致主動關懷環境、群己，推己及人的品格。

## 三、創意與表達

- 1、能有效運用口頭語言、書面文書清楚表達自己的想法和他人的意見。
- 2、能運用適當工具與方式表述資料，且表述的內容論述與結構皆完整。
- 3、能有創意性的表述，並清楚傳達自己的想法。
- 4、表述的內容具有獨創見解，並與接收者可以進行有效的溝通與論辯。

## 四、科學與邏輯

- 1、能認識科學方法與科學精神的基本論述及主要內涵。
- 2、能運用多種思考方法，思索事物變化的因果和形式，探討事物間邏輯性關聯。
- 3、能依據邏輯推理原則，進行批判性思考。
- 4、能運用邏輯推理、批判性思辨能力，運用於生活與工作之中。

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) <b>(填寫 4-6 項主題)</b>	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 Ppulation's Exercise Prescription	25%	25%		50%	100%
中文： 英文：					100%
中文： 英文：					100%