

長庚科技大學

第 110 學年度第 1 學期 運動與體重控制 科目教學規範

1060707更新

學制	二技 四技	系別	護理	年級	學分/ 時數	2/36
課程說明	本課程的目的為教導學生運動與體重控制正確的觀念。從運動中培養更廣泛的興趣，灌輸終生運動之概念。並提昇休閒生活品質及建立健康體適能。					
教學目標	1.促進身體協調能力 2.瞭解與預防運動傷害 3.增進運動知能 4.培養終生運動的習慣					
教學方式	教室授課 準備活動---熱身、伸展操、引起動機 發展活動---示範說明、嘗試練習、研究改進 綜合活動---分組練習、分組比賽、整理結束、評量檢討					
評分標準	1.測驗 20% 2.出席努力情形、運動道德 30% 3.訓練計畫 20% 4.期末報告:20%					
參考書籍	許義雄譯(2001)。體育、體適能及運動入門。台南市：復文。 曾仁志和吳柏叡譯(2008)。體適能-全人健康。台北市：新加坡商勝智學習。 謝維玲譯(2012)。『運動改造大腦』EQ和IQ大進步的關鍵。台北市：野人文化。 許義雄譯(2001)。體育、體適能及運動入門。台南市：復文。 許育達、應充明、陳壹豪和鄭明昇譯(2014)。肌力訓練圖解聖經。台北市：旗標。 「遵守智慧財產權觀念」「不得非法下載、影印教科書作為課本使用」					

授課教師： 陳南福 林彥均

110 年 3 月 28 日