國立勤益科技大學通識教育學院

115 學年度 2 學期 教學大綱

部別	▓日間部 □進修部 □推廣部	學制	▓四技 □二技 □二專
授課教師	戴沁琳	教師學歷	國立彰化師範大學 財務金融技術學系 博士
教師經歷	本校體育室副教授、本校男子籃球隊教練、 中華男子輪椅籃球國家代表隊助理教練及國 際輪椅籃球亞洲大洋區體位分級師	教師級職	副教授
科目名稱(中)	運動與生活		
科目名稱(英)	Sports and life		
開課單位	□基礎通識教育中心 ▓博雅通識教育中心	學分/學時數	2 / 2
領域	□人文藝術 ▓社會科學 □自然科技		
優質課程類別	▓一般課程、□智慧財產權、□內涵式服務學習課程、□性別平等、□綠色課程 □創新、創意課程、□工作（職場）倫理課程、□工具機技術研發 創新、創意課程定義：課程目標為「激發學生獨特的想像與創意思考，透過企劃與執行以創新模式解決實際問題。」		
科目與通識核心能力關聯	▓知識統整能力 30 % ☐創意思維能力 % ▓溝通表達能力 20 % ☐美感鑑賞能力 % ☐邏輯推理能力 % ☐法治思辨能力 % ▓博通宏觀能力 30 % ■倫理關懷能力 20 % (核心能力定義請參見附件一，請選擇 2~3 項相關程度較高之核心能力)		

科目屬性	□核心課程　□跨領域課程(須符合附件二定義，並請勾選下一欄)　▓生活性課程 □學術性課程　□通論性課程　□經典性課程 (屬性定義請參見附件二，可複選)
跨領域課程	□人文藝術領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) □社會科學領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) □自然科技領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) (以上總和百分比須達 100%)
教科書	無。
參考書目	林淑玲（2017）。麥克波羅伊功能性訓練聖經。 賴孟怡（2015）。拉筋伸展解剖全書。 侯雅娟、羅元婷（2013）。貼就有效！學會肌能系貼紮，從此不痠不痛，不再運動傷害。 謝維玲（2012）。聰明學習靠運動！運動改造大腦，讓 IQ 高、EQ 好的關鍵密碼。
教學目標	1.讓學生瞭解運動對人們身、心、靈之助益與機轉。 2.讓學生瞭解運動常見不適症狀與傷害之處理方式。 3.讓學生應用所學運動與健康知識應用於日常生活。
評量方式	量化：出席(50%) 上課態度(10%) 平時考(　) 期中考(20%) 期末考(20%) 質化：
內容綱要	本課程以運動生理、運動傷害及運動心理領域作為課程主軸，透過講授與實務操作之結合，期待修課同學能將課程內容進一步應用於日常生活可能遇到的運動相關問題，

	以達到正確運動、有效運動及提高生活品質之終極目標。
教學方式	1、教師講授課程。 2、學生將於課堂/運動場館進行實際操作、討論及報告。
創新教學 活動設計	(若有的話，請敘述本科目融入那些創新的教學活動設計)

科目進度與內容

(勿只填寫單元名稱，請簡述內容)

週次	教 學 內 容 ※申請跨領域課程時，將特別針對教學內容細節審核，請詳細說明，以作為審核依據	備註 (課程活動與作業) ※請務必填寫	※若勾選「跨領域課程」請標註每週次涵蓋領域，可複選
1	課程說明	課程介紹	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
2	身體活動、健康及慢性疾病	分組討論	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
3	運動營養	分組討論	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域

4	運動常見不適症狀之處理	分組討論	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
5	運動傷害類別、成因、預防及處理原則	分組討論	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
6	運動心理學	分組討論	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
7	運動科技與應用	分組討論	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
8	運動疲勞與恢復	分組討論	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
9	期中考：認識身障運動	期中考試	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
10	肌動學伸展 - 主動式伸展、滾筒放鬆	分組討論與實作	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域

11	肌動學伸展 - 被動式伸展	分組討論與實作	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
12	運動按摩的基本概念與原則 - 上肢	分組實作	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
13	運動按摩的基本概念與原則 - 下肢	分組實作	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
14	運動貼紮的本概念與原則 - Kinesio taping簡易貼紮	分組實作	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
15	運動、健康及心理學書籍文章評析(1)	分組實作	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
16	運動、健康及心理學書籍文章評析(2)	分組報告	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
17	運動、健康及心理學書籍文章評析(3)	分組報告	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域

18	期末考	分組報告	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域

請遵守智慧財產權觀念，不得非法影印

附件一 核心能力定義

核心能力	定義與說明
A. 知識統整能力	學生能在各種知識與文化脈絡中，尋得恆久不變的價值觀，並將此價值觀融入其生活，進而認識、欣賞、尊重與珍惜生命的意義。
B. 創意思維能力	學生能認知各知識領域與多元文化間的差異處與鏈結點，進而具備跨領域思維與評判能力，使其能在固有的架構中，呈現嶄新的創造力。
C. 溝通表達能力	學生能釐清自我思想，並藉由正確且清楚的語文表達理念，以建立與他人良好的溝通。
D. 美感鑑賞能力	學生能認知、接收並傳達多元藝術美感，具備敏銳的鑑賞能力，並運用在不同領域的統整中。
E. 邏輯推理能力	學生能依據自身認知和客觀事實，運用邏輯分析與量化推理，進行反思與論證，進而做出合理判斷。
F. 法治思辨能力	學生能正確認知人權、民主、與法治之互動關聯，進行獨立思辨與論辯且基於人本關懷精神，以確立其自身與社會群體之關係。
G. 博通宏觀能力	學生能以基礎知識為本，培養前瞻性的觀點並開拓宏博的視野，以建立整全之人生觀。
H. 倫理關懷能力	學生能認知自身與所處環境的關係，並進而願意以己身之力與專業知識參與社會與環境的改造，提升正向能量。

附件二 課程屬性定義

核心課程：全校性共同必修之通識課程。
跨領域課程 : 課程內容須跨人文藝術/社會科學/自然科技三領域其中之二項以上。課程須有一主領域，

其授課內容須達 60%以上，上限為 70%以下。(依 110 年 4 月 7 日 109-2 博雅通識中心第 1 次教評會議決議)

生活性課程：課程重點強調知識應用與人類生活相關之課程。

學術性課程：課程重點偏重理論發展之脈絡、思想之沿革、與歷史文化背景之因素。

通論性課程：針對特定領域或時代的知識與思想做綜觀性的介紹，與廣博性的探討。

經典性課程 : 針對特定領域或時代具有代表性的人物、思想、典籍做較為深入之探討、剖析、或導讀。