



課 綱 Course Outline  
體育與運動科學系學士班

中文課程名稱 Course Name in Chinese	健康行為科學				
英文課程名稱 Course Name in English	Psychology of Health Behavior				
科目代碼 Course Code	PE__23010	班 別 Degree	學士班 Bachelor' s		
修別 Type	學程 Program	學分數 Credit(s)	2.0	時 數 Hour(s)	2.0
先修課程 Prerequisite					
課程目標 Course Objectives					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過心理學領域建立良好的健康習慣。</li> <li>2. 學生能夠了解健康心理與運動行為。</li> <li>3. 學生能夠了解飲食與健康。</li> <li>4. 學生能夠了解如何釋放壓力獲得心理健康。</li> <li>5. 學生能夠了解非健康行為以及因應策略</li> </ol>					
系教育目標 Dept.' s Education Objectives					
1	培養兼具人文與科學素養的優質體育師資。 Bring up high-quality physical education teachers with both humanities and science literacy.				
2	培養專業化之運動科研人才。 Bring up personnel specialized sports science talents				
3	培養運動與健康促進之專業人才。 Bring up professional talented person with sport health and advance				
系專業能力 Basic Learning Outcomes				課程目標與系專業能力相關性 Correlation between Course Objectives and Dept.' s Education Objectives	
A	具備體育教學、運動技能指導及實務專項運動訓練的專業知識與能力 Have physical education, sports skills instruction and practice specific sports training expertise and capabilities.				●
B	具備體育行政、運動及活動規劃管理的能力。 Have the administrative capacity planning and management of sports and sports activities.				○

C	具備運動科學研究的理論知識 Have theoretical knowledge of sports science.	●
D	具備健康體適能、運動處方及運動傷害處置的專業知能。 Have health-related fitness, exercise prescription and sports injury professional knowledge disposal skills.	○
圖示說明Illustration：● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated		
課程大綱 Course Outline		
1. 飲食與健康 2. 肥胖與體重控制 3. 個人與健康行為 4. 學習模式與健康行為 5. 菸草與抽煙 6. 運動與活動		
資源需求評估（師資專長之聘任、儀器設備的配合．．．等） Resources Required (e.g. qualifications and expertise, instrument and equipment, etc.)		
教室及視聽設備		
課程要求和教學方式之建議 Course Requirements and Suggested Teaching Methods		
1. 請準時出席(遲到五分鐘記遲到一次，二次遲到記曠課一次) 2. 請依規定時間繳交作業		
其他 Miscellaneous		