



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	智慧實踐健康運動與飲食				
英文課程名稱 Course Name in English	Intelligent practice of healthy exercise and diet				
科目代碼 Course Code	PE__32550	班 別 Degree	學士班 Bachelor' s		
修別 Type	學程 Program	學分數 Credit(s)	3.0	時 數 Hour(s)	3.0
先修課程 Prerequisite					
課程目標 Course Objectives					
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

本課程屬於智慧學程的健康促進核心課程，學習後能獲得具體、可行、有客觀回饋機制的運動和飲食實踐策略，並達到部分改善現況的成效。課堂學習包括專業知識和釐清問題，使用訓練及監控技術了解身心回饋與反應，例如穿戴裝置、智慧型手機APP協助運動與飲食管理，制定短、中程目標並定期檢核調整。課程當中結合當前最新健康運動與飲食議題，並邀請業師參與課程講授與討論。

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.)

課程要求和教學方式之建議

Course Requirements and Suggested Teaching Methods

其他

Miscellaneous