請尊重智慧財產權，合法影印資料並使用正版教科書
Please consult Intellectual Property Rights before making a photocopy. Please use the textbook of copyrighted edition.

國立東華大學

# 課　　綱　Course Outline

## 體育中心學士班

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 中文課程名稱<br>Course Name in Chinese | 體育(一)_適應體育 | | | | |
| 英文課程名稱<br>Course Name in English | Adapted Physical Education (I) | | | | |
| 科目代碼<br>Course Code | YY__14500 | 班 別<br>Degree | 學士班<br>Bachelor’s | | |
| 修別<br>Type | 必修<br>Required | 學分數<br>Credit(s) | 1.0 | 時 數<br>Hour(s) | 2.0 |
| 先修課程<br>Prerequisite | 無 | | | | |

課程目標
Course Objectives

1. 充分掌握身心障礙生的健康狀況資料、並適度協助改善與追蹤
2. 使有意提昇健康與體能的身心障礙生得以認識適應體育的優點與實用性
3. 初步建立可終身獨立執行的個人運動參與知能技巧
4. 給定參與者的第一階段自我訓練計畫內容、並嘗試規律執行

(校)教育目標
Objectives of General Education

| | |
|---|---|
| 1 | 在地關懷與全球視野<br>Develop domestic and global perspectives |
| 2 | 人文素養與科學知識<br>Achieve humanistic values and scientific literacy |
| 3 | 全人健康與永續創新<br>Holistic Wellness and Sustainable Innovation |

| | (校)核心能力<br>Learning Outcomes | 課程目標與校核心能力相關性<br>Correlation between Course Objectives and Basic Learning Outcomes |
|---|---|---|
| A | 自主學習與創新思考<br>Autonomous Learning and Creative Thinking | ● |
| B | 康健身心<br>Physical Fitness and Mental Balance | ● |
| C | 互動、溝通與解決問題<br>Interactive Communication and Problem Solving | |
| D | 情藝美感<br>Artistic Feeling and Aesthetic Perception | |

| | | |
|---|---|---|
| E | 文化素養與尊重差異<br>Cultural Literacy and Respect for Differences | ○ |
| F | 在地關懷與公民責任<br>Local Commitment and Civic Responsibility | |

圖示說明Illustration ：● 高度相關 Highly correlated ○中度相關 Moderately correlated

課程大綱
Course Outline

1. 健康篩檢（Health Screening）、風險評估、區分學生組成特性與個別需求
2. 第1、9、18週進行個別化（Individualized）體適能與生理組成檢測
3. 緊急事件管理與安全標準程序
4. 關節鬆動與動、靜態伸展
5. 核心穩定與體線定位（Body Alignment）
6. 可動肢段的阻力訓練基本動作
7. 初級水適能、水中有氧與水阻力訓練
8. 機械輔助之有氧運動與器材使用方法
9. 第一次個別運動處方之給定
10. 反覆操作個人運動計畫內容並適度修正
11. 必要時給予膳食療養之教學與觀摩

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.)

各種健康評估工具、肢障輔具、水適能教具、彈力帶、抗力球及相對應之場地如重訓室、游泳池與有氧教室等

課程要求和教學方式之建議
Course Requirements and Suggested Teaching Methods

每次授課均區分教材講授、動作教學、實習參與、分組互動，且動態參與時間當日累計滿足50分鐘以上

其他
Miscellaneous

1. 限領有殘障手冊或本校認定之身心障礙生方得選取本課程。
2. 建議課程排定時間於週三或週六較無各系必修課程之時段、以利學生選課。
3. 限修人數1～10人