

國立東華大學 113 學年度第 2 學期課程計劃進度表

科目名稱：智慧實踐健康運動與飲食(PE_32550)		班級：體三	學生人數：~48 人	
任課教師：林嘉志(cclin@gms.ndhu.edu.tw)		教室：教 A109	時間：(三) 09:10-12:00	
課程目標：本課程為採用混成教學，即線上預錄課程與實體課程(備註標示者)並行。本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，並達到部分改善現狀的成效。課堂學習包括專業知識和釐清問題，使用訓練及監控技術瞭解身心回饋與反應，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，強調理論和實務操作能力的應用。				
評量方法與標準	週次	日期	預定進度	備註
	1	02/19	課程介紹	
	2	02/26	運動前健康篩查與冠心病危險因子評估	
	3	03/05	運動行為的改變	
	4	03/12	分組之個人報告與討論 (I)	
	5	03/19	身體組成檢測、健康體適能檢測(前測)	教 B108、 較 B119
	6	03/26	時尚減重的迷思、身體組成與理想體重管理方法	
	7	04/02	擬定合適的運動計畫	
	8	04/09	分組之個人報告與討論 (II)	
	9	04/16	心肺耐力運動、高強度間歇訓練之原理與訓練監控技術	
	10	04/23	阻力運動、柔軟度運動之原理與訓練監控技術	
	11	04/30	技術操作	教 B108、 較 B119
	12	05/07	分組之個人報告與討論 (III)	
	13	05/14	健康飲食	
	14	05/21	能量攝取之評估與調整方法	
	15	05/28	分組之個人報告與討論 (IV)	
	16	06/04	期末考試	
17	06/11	繳交期末作業、綜合檢討		
評量方法與標準	1. 課堂表現(後測成績)15% 2. 期末評量 35 % 3. 課堂個人成果報告 20% 4. 期末作業 25% 5. 其他 5% (出缺席) *期末作業為書面報告，將先前兩次報告完整呈現，繳交格式需從規範要求。 *期末考試題型：選擇題 60% 閉書考，簡答 40%開書考。		注意事項： 1. 期初第一堂課務必到課，要分組和說明重要規範，無故缺席請退選。操作以分組進行，報告為個人進行。 2. 修課同學務必加入臉書專屬社團 https://www.facebook.com/groups/593102890370984 3. 分組報告有 4 次，每人 4 次選 2 次報告，每次 10 分鐘。每次各組 2~3 人報告，報告內容為前 1-2 次課程課後練習成果。 4. 線上課程均有前測、後測，後測列入課堂表現成績；前測未到者視同缺席，務必準時上線登入。 5. 每次課堂表現優良+0.5/次。 6. 請假未有憑證者，一律不准。考試假從校規規定。缺席 1 次扣 1 分。不分假別，缺課累計 3 次扣考期末考。 7. 上課禁止睡覺，勿穿拖鞋到課，技術操作須穿著運動服裝。 8. 前三名於下一學期頒獎。	
參考資料	自編講義。			
自省	1. 我每週課後會花費至少 1 小時複習本次課程內容？ 2. 我會主動查詢上課發現的潛在問題在相關資料，包括書本、網路資料、中英文文獻？			