

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：體適能與全人健康(PE_23200)		班級：體二		學生人數：~92 人	
任課教師：林嘉志(cclin@gms.ndhu.edu.tw) 教室：人社一館第三講堂(C109)					
時間：(二) 09:10-12:00					
課程目標：					
本課程使用的教材是美國運動醫學會各級證照的共同指定用書。介紹運動指導前必要的所有程序，包括健康評價與運動猝死風險評估、冠心病危險因子及風險分層觀念、給健康人群的體適能檢測與解釋，及運動處方原理和特殊考量。學習本課程可具備教育部國民體能指導員初級與中級學科背景知識，對於實務應用是非常重要的基礎。					
教學內容	週次	日期	預定進度	第二類生必選	備註
	1	02/18	授課介紹		
	2	02/25	第 1 章 身體活動的益處與風險+第 2 章 運動前評價(I)	V	
	3	03/04	第 2 章 運動前評價(II)	V	
	4	03/11	第 3 章 健康體適能測試及解釋(I)	V	
	5	03/18	第 3 章 健康體適能測試及解釋(II)		交報告題目截止
	6	03/25	第 4 章 臨床運動測試與解釋(I)	V	
	7	04/01	綜合討論 (分組口頭報告)	V	
	8	04/08	第 4 章 臨床運動測試與解釋(II)		
	9	04/15	期中考		
	10	04/22	第 5 章 運動處方的基本原理	V	
	11	04/29	第 6 章 有特殊考量健康人群的運動處方	V	
	12	05/06	第 7 章 運動處方的環境考量	V	交報告題目截止
	13	05/13	第 8 章 心血管及肺病患者的運動處方 第 9 章 有代謝疾病和心血管危險因子者的運動處方		
	14	05/20	綜合討論 (分組口頭報告)	V	
	15	05/27	第 12 章 行為理論和促進運動策略		
	16	06/03	期末考		
17	06/10	綜合檢討			
評量方法與標準	1. 課堂參與 15%。 2. 出缺席 5%。 3. 綜合討論 20%。 4. 期中考 30%。 4. 期末考 30%。 *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。 2. 修課同學務必加入臉書專屬社團 https://www.facebook.com/groups/1070564121423852 3. 學生依自我期望分成第一類生和第二類生。其中第二類生只需上必選課程(打v處)，考試只考這些部分，分數上限 75 分；第一類生則完整範圍，分數上限 95 分。 4. 第一類生缺席累計 3 次不到者，或第二類生累計 2 次者，以 E 當 (注意：不論假別！新規範：累計)。遲到 3 次算一次曠課。病假、事假、公假以證明文件為憑。考試假從校規規定。缺席 1 次扣 1 分。 5. 每次課堂表現優良+0.5/次。上課禁止睡覺，勿穿拖鞋到課。 6. 綜合討論為實體課程，以分組報告方式實施，題目另訂。若為線上課程，上課前後都會有測驗，列入出缺席和課堂參與成績。 7. 前三名於下一學期頒獎。		
指定教材	1. ACSM 運動測試與運動處方指引，第 11 版，繁體中譯本 (2025)。 2. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription, 11e (2021).				
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？				