

## 南華大學 105 學年度第 2 學期療癒所授課大綱

科目名稱	運動療癒特論				科目代號		
英文名稱	Special Topics on Exercise Therapy				授課教師	許宏志	
授課班別	<input type="checkbox"/> 學士班 <input type="checkbox"/> 學士班進修 <input checked="" type="checkbox"/> 碩士班 <input type="checkbox"/> 碩士專班				上課教室		
學分數/時數	2	授課時間	週○, ○:○-○:○		修別	<input type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 必選 <input checked="" type="checkbox"/> 選修	
本課程是否配置教學助理或助教輔導教學	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否			辦公室時間	週一~週五 8:00-18:00		
A 課程概述	根據運動與健康各領域之學術研究成果，使學生了解運動對身體造成之相關生理機轉以及各種常見慢性疾病的預防與治療。其課程主題主要含括運動與免疫、運動與抗氧化、運動與心血管疾病、運動與代謝症候群、運動與老化、運動處方等，藉由各主題學術與臨床研究成果之討論，建立學生對於運動與健康領域的概念與思考，並能實際運用運動處方促進健康與治療疾病。						
B 教學目標 (標註能力 指標)	1. A-C-Pa1. 具備自然、健康等自然療癒方法之專業知識。 2. C-C-Pa2. 具有創新思考及獨立解決自然療癒專業議題之能力。 3. C-C-Pa1. 撰寫專業論文或論述之能力。 4. A-C-Pa2. 擁有獨立思考及論文研究之專業能力。 5. F-C-Pa1 具有國際視野、多元思維及人文藝術涵養的能力。						
C 核心能力	專業知能 (A)	自覺學習 (B)	實務應用 (C)	溝通合作 (D)	社會關懷 (E)	身心康寧 (F)	備註
D 課程權重 %	40	0	40	0	0	20	合計 100%
E 教材大綱	1.運動療癒概述 2.運動生理學 3.運動營養學 4.運動與慢性病 5.體重管理與身材雕塑 6.運動處方						
F 教學方式	<input checked="" type="checkbox"/> 講述、 <input checked="" type="checkbox"/> 討論或座談、 <input type="checkbox"/> 問題導向學習、 <input type="checkbox"/> 分組合作學習、 <input type="checkbox"/> 專題學習、 <input checked="" type="checkbox"/> 實作學習、 <input type="checkbox"/> 發表學習、 <input type="checkbox"/> 實習、 <input checked="" type="checkbox"/> 參觀訪問、 <input type="checkbox"/> 其它(_____)						
G 教學評量	成績項目	配分	評量方式	細項配分	說明		
	平時成績	30%	口語評量(口頭報告、口試或課堂討論)	30%	課堂分組討論		
	期中成績	30%	口語評量(口頭報告、口試或課堂討論)	30%	期中報告		
	期末成績	40%	口語評量(口頭報告、口試或課堂討論)	40%	期末報告		
H 進度表	週別	單元名稱與內容					備註
	1	運動療癒概論					
	2	運動生理學簡介:運動與免疫、抗氧化					
	3	運動營養簡介					

	4	體力活動的益處與風險	
	5	運動前健康篩查與危險分級	
	6	運動測試	
	7	健康體適能測試與解釋	
	8	運動處方概論與臨床應用	
	9	期中報告	
	10	健康者與特殊運動處方:孕婦、青少年、老年	
	11	特定疾病與人群的運動處方:心血管疾患	
	12	特定疾病與人群的運動處方:糖尿病/代謝症候群	
	13	特定疾病與人群的運動處方:關節炎	
	14	特定疾病與人群的運動處方:高血壓	
	15	特定疾病與人群的運動處方:過重與肥胖	
	16	特定疾病與人群的運動處方:周邊血管疾病	
	17	常見運動傷害的處理與復健	
	18	期末考	
I 指定用書	自編講義		
J 參考書籍	ACSM運動測試與運動處方指引南(第8版,2013) 易利 林正常(2011)運動生理學(增訂四版) 師大書苑 許宏志(2016)頂尖運動員這樣避免運動傷害 遠流 許美智(2011)運動營養學 錢都文化		
K 先備能力			
L 教學資源			
M 注意事項	1. 本授課大綱得視教學需要調整之。 2. 第一週上課時，務必向學生充分說明主要內容：講授大綱與成績考核方式，及 <b>尊重智慧財產權與不得非法影印等</b> ；且須上課滿十八週(含期中與期末考)。		

備註：A 至 E 項同一科目不同授課教師應協同研議共同核心內涵。