明新學校財團法人明新科技大學運動事業管理系

111學年度第一學期體能訓練和運動傷害與急救防護學程課程規劃表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | | 專項運動體能訓練 | | |
| 開課時段 | | 星期二下午13:10-16:00 | | |
| 課程目標 | | (1)體能與體適能評估與訓練  (2)專項運動體能的需求  (3)如何維持體能、體能訓練的方法  (4)體能（體適能）對健康與日常生活的影響 | | |
| 周次 | 日期 | 授課教師(校內) | 授課教師(業師) | 課程單元 |
| 1 | 9/06 | 高小芳 |  | 體能與體適能的概念 |
| 2 | 9/13 | 許志祥 |  | 一般體能 |
| 3 | 9/20 |  | 黃奕銘 | 競技體能 |
| 4 | 10/27 |  | 黃奕銘 | 競技體能 |
| 5 | 10/04 | 黃明甘 |  | 體能評估 |
| 6 | 10/11 |  | 劉政煒 | 體能評估 |
| 7 | 10/18 |  | 劉政煒 | 體能評估 |
| 8 | 10/25 |  | 宋遠哲 | 體能訓練的種類 |
| 9 | 11/01 |  | 宋遠哲 | 體能訓練的種類 |
| 10 | 11/08 |  | 蘇軒毅 | 體能訓練實務 |
| 11 | 11/15 |  | 蘇軒毅 | 體能訓練實務 |
| 12 | 11/22 |  | 黃奕銘 | 合作學習-體能評估與訓練實務 |
| 13 | 11/29 |  | 黃奕銘 | 合作學習-體能評估與訓練實務 |
| 14 | 12/06 |  | 宋遠哲 | 分組報告-體能評估與訓練應用實務 |
| 15 | 12/13 |  | 宋遠哲 | 分組報告-體能評估與訓練應用實務 |
| 16 | 12/20 |  | 黃奕銘 | 分組報告-體能評估與訓練應用實務 |
| 17 | 12/27 |  | 黃奕銘 | 分組報告-體能評估與訓練應用實務 |
| 18 | 01/03 |  | 宋遠哲 | 反思與檢討 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | | 運動與健康 | | |
| 開課時段 | | 星期四上午09:10-12:00 | | |
| 課程目標 | | (1)從預防醫學的角度認識運動與健康  (2)終身運動對人體的影響  (3)如何營造全適能的生活型態  (4)運動對生活中各種因素的影響  (5)激勵－影響運動的動機 | | |
| 周次 | 日期 | 授課教師(校內) | 授課教師(業師) | 課程單元 |
| 1 | 9/08 | 向薇潔 |  | 概念本位體育教育 |
| 2 | 9/15 | 蔡琪文 |  | 運動與健康的概念 |
| 3 | 9/22 | 蔡明松 |  | 運動與體適能教育 |
| 4 | 9/29 | 鍾志明 |  | 體適能訓練應用實務 |
| 5 | 10/06 |  | 劉政煒 | 運動科技-體適能檢測 |
| 6 | 10/13 |  | 黃奕銘 | 運動與目標設定 |
| 7 | 10/20 |  | 黃奕銘 | 運動與目標設定 |
| 8 | 10/27 |  | 田詠惠 | 運動與營養 |
| 9 | 11/03 |  | 劉政煒 | 運動與肥胖 |
| 10 | 11/10 |  | 田詠惠 | 運動與壓力 |
| 11 | 11/17 |  | 浦韋青 | 運動與大腦 |
| 12 | 11/24 |  | 浦韋青 | 運動與大腦 |
| 13 | 12/01 |  | 劉政煒 | 有氧運動 |
| 14 | 12/08 |  | 劉政煒 | 有氧運動 |
| 15 | 12/15 |  | 宋遠哲 | 肌力訓練 |
| 16 | 12/22 |  | 宋遠哲 | 肌力訓練 |
| 17 | 12/29 |  | 蘇軒毅 | 伸展運動 |
| 18 | 01/05 |  | 蘇軒毅 | 伸展運動 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | | 運動防護與急救實務 112/02/20開學 | | |
| 開課時段 | |  | | |
| 課程目標 | | (1)運動傷害與急救防護概念與認知  (2)運動傷害的種類及其對運動、日常生活的影響  (3)運動傷害處理實務應用  (4)運動防護與急救實務應用-運動按摩、運動貼紮技術實務 | | |
| 周次 | 日期 | 授課教師(校內) | 授課教師(業師) | 課程單元 |
| 1 | 02/21 |  | 林琦方 | 運動防護與急救實務導論 |
| 2 | 02/28 | 張博能 |  | 運動傷害預防 |
| 3 | 03/07 |  | 田詠惠 | 運動傷害急救處理 |
| 4 | 03/14 |  | 李振維 | 運動防護實務 |
| 5 | 03/21 |  | 李振維 | 運動防護實務 |
| 6 | 03/28 |  | 田詠惠 | 運動防護實務應用 |
| 7 | 04/04 |  | 田詠惠 | 運動防護實務應用 |
| 8 | 04/11 |  | 李振維 | 運動貼紮 |
| 9 | 04/18 |  | 李振維 | 運動貼紮 |
| 10 | 04/25 |  | 李振維 | 運動貼紮/期中測驗 |
| 11 | 05/02 |  | 邱旻楨 | 運動按摩實務 |
| 12 | 05/09 |  | 邱旻楨 | 運動按摩實務 |
| 13 | 05/16 |  | 邱旻楨 | 運動按摩實務 |
| 14 | 05/23 |  | 黃奕銘 | 自我筋膜放鬆技術 |
| 15 | 05/30 |  | 黃奕銘 | 自我筋膜放鬆技術 |
| 16 | 06/06 |  | 黃奕銘 | 自我筋膜放鬆技術 |
| 17 | 06/13 |  | 林琦方 | 運動防護案例分析 |
| 18 | 06/20 |  | 林琦方 | 運動防護案例分析/期末測驗 |