

休閒與生活 授課大綱

課程名稱	休閒與生活		學分數	2		全或半學年	半學年
教師姓名	吳聰裕	開課系所	通識教育中心/人文組	開課年班	二技109年班	課程類別	選修
時數	2	實習時數	0	上課教室		限修人數	
授課師背景	吳聰裕：大葉大學運動休閒管理碩士 徐嘉宏：高雄大學運動健康與休閒碩士						
課程核心能力關聯說明	探索解決	使同學瞭解什麼是正當、有效的休閒方式，進而體認身體健康對休閒生活的重要性。					
	邏輯分析	透過理論與實作相結合，親身體驗各項運動休閒的感受，觀察身體的變化。					
	價值判斷	人要有「核心價值」就會「快樂」，身體要有「內核心肌肉」才會「健康生活」。					
教學目標（綱要）	本課程主要在探討正當的休閒運動對身體的好處，有健康的身心方能從容面對課業、工作、社交等人生各方面的挑戰。此外，認識正確有效的運動休閒方式，強化身心靈各部機能，進而擁有強健的體魄與自信心。						
主要教材	《頂尖運動員都在偷練的核心基礎訓練》，Dr. Eric Goodman 著、閻惠群譯，台北：大是文化，2014年。						
參考書籍	《神奇的內核心呼吸》，陳慕純、吳妍瑩合著，台北：聯合文學，2017年。						
評分標準	期中成績(30%) / 期末成績(30%) / 平時成績(40%)						
預計進度	單元	授課內容				備註	
第1週		1. 學術倫理簡介，灌輸學生勿抄襲或不當引用文章內容等行為，避免違反學術倫理。 2. 課程說明、規劃未來教學方式					
第2週	休閒與健康	1. 休閒生活的定義 2. 健康與休閒的關聯性				實施基本體適能檢測，使學生了解體能狀況。	
第3週	內核心呼吸法	認識內核心呼吸 1. 認識內核心呼吸 2. 實踐內核心呼吸				1. 操作內核心呼吸法 2. 伸展運動（柔軟度）	
第4週	活力有氧	初級有氧健身運動				動態熱身（心肺耐力）	
第5週	活力有氧	中高級有氧健身運動				動態熱身（心肺耐力）	

第 6 週	核心基礎運動	1. 核心基礎運動介紹 2. 基本招式操作(一)	
第 7 週	核心基礎運動	1. 基本招式操作(二) 2. 綜合鍛鍊	
第 8 週	期中測驗	1. 熱身伸展運動 2. 核心基礎運動基本招式操作。	以實作方式測驗
第 9 週	期中考		期 中 考 (30%)
第 10 週	身體各部肌(耐)力訓練	1. 手臂肌耐力訓練(一) 2. 腿部肌耐力訓練(一)	肌(耐)力訓練
第 11 週	身體各部肌(耐)力訓練	1. 手臂肌耐力訓練(二) 2. 腿部肌耐力訓練(二)	肌(耐)力訓練
第 12 週	身體各部肌(耐)力訓練	核心肌群訓練	肌(耐)力訓練
第 13 週	身體各部肌(耐)力訓練	綜合鍛鍊	肌(耐)力訓練
第 14 週	循環運動	1. 循環訓練介紹 2. 實地操作	多功能複合式運動
第 15 週	循環運動	科學 7 分鐘操作	多功能複合式運動
第 16 週	期末測驗		依試講試教方式輪流實施。
第 17 週	期末測驗	總結	依試講試教方式輪流實施。
第 18 週	期末考		期 末 報 告 (30%)

課程需知：

成績計算：

1. 平時成績佔 40%、期中考 30%、期末考 30%，總成績為 100 分。
2. 期中考以實作方式為主，期末考以試講試教並個人繳交書面報告。
3. 平時成績計算方式以上課表現為主。
4. 學生上課自備瑜珈墊、毛巾。
5. 未盡事宜於課堂上討論及說明。