

C17-1 一般及專業理論課程綱要表(原本位課程表 A10-1)

系科名稱：通識教育中心			
科目名稱：體重控制			
英文科目名稱：Body weight control			
學年、學期、學分數：		第一學年、第一學期、選修 1 學分	
先修科目或先備能力：			
教學目標：			
1. 教導學生瞭解肥胖及過重對身體的危害，並有良好的健康觀念維持體重。 (知識)			
2. 教導學生了解體重變化的機轉，並能針對個人需求去規劃管理體重。(技能)			
3. 透過本課程培養控制體重的正確觀念，能夠判別仿間減肥方是對人體是否有時 值效應，並引導學生共同討論之興趣，進而推動全民健康體重控制。(態度)			
4. 透過本課程讓學生能更進一步瞭解體重控制的重要性，並擁有獨立思考之能力 與判斷力，並能針對個人需求設計運動處方。(其他)			
教材大綱：			
單元主題	內容綱要	教學參 考節數	備註
一、課程介紹	課程目標、進度、評分方式	2	
二、體重管理之定義及體 重維持	1. 體重管理之定義 2. 肥胖之流行病學 3. 肥胖之成因 4. 體重維持	8	
三、體重控制之概論	1. 食品營養與體重控制 2. 藥物與體重控制 3. 運動與體重控制 4. 不同族群之體重控制 5. 快速減重的危機 6. 時下流行減重秘方之探討	12	
四、運動科學與體重控制	1. 體能與身體代謝率之評估 2. 運動處方的一般原則 3. 體適能訓練與指導 4. 運動心裡與體重控制 5. 運動生理與體重控制	8	
五、全民健康減重之推廣	小組專題討論	6	(共 36 節 /18 週)
※教學目標 (歸納為四項)：分別為知識 (Knowledge)、技能 (Skills)、態度 (Attitudes)、其他各一項			
※單元主題：為各項知能之彙整			
※內容綱要：為各項知能即一般知識、職業知識、態度；專業技術安全知識；專			

業基礎知識加上補充之知能（表 C14 中未列，但為達知識或技能的完整性且課程中需教授之能力），撰寫方式係以不含動詞的知能內容方式呈現

※三者之關係：教學目標 > 單元主題 > 內容綱要

檢核項目	是否符合
1.是否將科目名稱、上課時數及學分數填入本表.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
2.是否將教學目標、綱要名稱或單元名稱填入本表.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
3.所填入的行業知能是否有考慮學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

填表說明：

1. 將一般及專業理論課程科目名稱、上課時數及學分數填入本表。
2. 欲達成本科目之教學目標，應在大專程度範圍內將其系統知識加入，以成為一門完整學科。例如：要學會乘除則應加入加減之運算的知能才能成為一門完整的學科。
3. 應考慮知識體系(學科)完整性並依學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性等特性將表 C14 中的各該科目應包括之知能填入內容綱要欄中，並擬訂綱要名稱或單元名稱並確立教學目標。

C17-2 課程大綱

98 學年度上學期

1. 系所、課號、科目名稱 (必修/選修)

通識教育中心、****、選項體育：體重控制 (大學部，選修)

2. 課程簡介

肥胖已是全球公認的重要健康問題，有效的控制體重為全民共同關心之一大運動。透過本課程教導學生瞭解肥胖致病機轉並以科學的角度針對飲食營養、生活作息以及運動三大方面去探討之。本課程透過小組討論方式，以運動科學的角度介入，促使學生們能有效控管體重並達到控制體重之終極目標。此外，課程內容除了針對個人體重問題提供科學解答外更勉勵學生建立互助合作精神，學以致用，協助不同族群不同需要的人達成體重控制的目的，並且養成終身規律運動的好習慣。

3. 先修課程

無

4. 教科書及其他參考資料

ACSM's Guidelines For Exercise Testing And Prescription/6th Edition.

Arnheim's Principles of Athletic Training, 11th Edition, William E. Prentice, McGraw Hill.

Exercise Testing And Prescription, Nieman, McGraw Hill.

Physical Activity and Health/A Report of the Surgeon General.

美體保健實務/華格納

肥胖臨床診斷與治療/台灣肥胖醫學會

健康體適能指導手冊/中華民國有氧體適能運動協會

5. 課程目標

- 教導學生瞭解肥胖及過重對身體的危害，並有良好的健康觀念維持體重。
- 教導學生了解體重變化的機轉，並能針對個人需求去規劃管理體重。
- 透過本課程培養控制體重的正確觀念，能夠判別仿間減肥方是對人體是否有時值效應，並引導學生共同討論之興趣，教學相長推動全民健康之概念。
- 透過本課程讓學生能更進一步瞭解體重控制的重要性，並擁有獨立思考之能力與判斷力，並能針對不同需求設計運動處方。

6. 每週授課主題

1	課程簡介、進度說明	10	不同族群之體重控制
2	體重管理的定義	11	快速減重之危機與流行減重方式之探討
3	肥胖之流行病學	12	體能與身體代謝率之評估
4	肥胖之成因	13	體適能訓練與運動處方
5	體重維持之方式	14	運動心裡與體重控制
6	食品營養與體重控制	15	運動生理與體重控制
7	藥物與體重控制	16	全民健康減重之推廣、組專題討論
8	運動與體重控制	17	全民健康減重之推廣、組專題討論
9	快速減重的危機溜溜球效應	18	全民健康減重之推廣、組專題討論

7. 課堂教學/實習安排

課堂教學 18 @ 50 mins (每週一次) / 實際演練 18 @ 50 mins (每週一次)

8. 本課程對專業之貢獻

本課程為選修 1 學分之通識教育課程，針對由營養、內分泌與運動等專業角度介入體重控制，以達健康有效維持理想體重之目標。課程中引用運動科學包括：運動生理學以及運動心理學兩大層面引導學生以正確心態控制體重，擬訂出有效之運動處方並從中養成定期運動之優良習慣。此外，除了針對個人體重問題能有效以科學方式控制之外，更勉勵利用小組討論的方式促使學生建立互助合作精神，學以致用，協助不同族群不同需要的人達成體重控制的目的，並且推廣全民健康控制體重。

9. 課程目標與通識教育中心體育課群教育目標之關聯

本課程與通識教育中心體育課群教育目標之關聯矩陣如下表，表中所使用之數字意義如下：

NULL = 無關； 1 = 相關性弱； 2 = 相關性中等； 3 = 相關性強

通識教育中心體育課群教育目標	課程目標			
	a	b	c	d
1. 培養運動知能與技能	1	2	1	3
2. 建立終身規律運動效能	3	3	1	3
3. 重視團隊合作與溝通互動	2	3	3	3

本課程與通識教育中心體育課群核心能力之關聯矩陣如下表：

通識教育中心體育課群核心能力	課程目標			
	a	b	c	d
1. 學習運動知能與技能，解決運動問題之能力	1	1	2	3
2. 應用運動知能與技能，建立運動效能	1	1	2	3
3. 具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣之能力	2	2	3	3
4. 培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能	3	3	3	3
5. 重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力	2	2	3	2
6. 觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習之能力	1	1	1	1

10. 建議評分方式

出席率 30%

及時問答與反應 30%

小組專題討論 60%

11. 修訂者及修訂日期

黃宜綸 講師，98 年 4 月 28 日。

朝陽科技大學通識教育中心體育學群教學品質保證評量

教師自我檢核表

1. 提醒老師！期末將針對學生進行課堂評量，以掌握本課程之教學品質，若未依系訂教學目標及綱要表授課，請適度調整教學。
2. 請老師依實際授課勾選於方格表內，如有系訂綱要表以外之教學內容增列於空欄內；反之，若未教授，請於表下備註欄簡述原因。

科目名稱：體重控制		英文科目名稱：Body weight control				
授課老師：黃宜綸						
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教導學生瞭解肥胖及過重對身體的危害，並有良好的健康觀念維持體重。 2. 教導學生了解體重變化的機轉，並能針對個人需求去規劃管理體重。 3. 透過本課程培養控制體重的正確觀念，能夠判別仿間減肥方是對人體是否有時值效應，並引導學生共同討論之興趣，進而推動全民健康體重控制。 4. 透過本課程讓學生能更進一步瞭解體重控制的重要性，並擁有獨立思考之能力與判斷力，並能針對個人需求設計運動處方。 					
體育學群訂教育目標	目標一	目標二			目標三	
	培養運動知能與技能	建立終身規律運動效能			重視團隊合作與溝通互動	
體育學群訂之學生核心能力	核心能力一	核心能力三	核心能力二	核心能力六	核心能力四	核心能力五
	學習運動知能與技能，解決運動問題之能力	具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣之能力	應用運動知能與技能，建立運動效能	觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習之能力	培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能	重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力
課程綱要表						
體重管理之定義						
肥胖之成因與體重維持						
食品營養與體重控制						
生活作息與體重控制						
運動與體重控制						
運動科學與體重控制						
不同族群之體重控制						
課程綱要未教授之原因簡述：						

**朝陽科技大學通識教育中心體育學群教學品質保證評量
學生課堂回饋表**

科目名稱：體重控制	非	滿	普	不	非
英文科目名稱：Body weight control	常	意	通	滿	常
授課老師：黃宜綸	滿			意	不
	意				滿
					意

一、課程單元

- | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 01. 老師確實教授「體重管理之定義」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02. 老師確實教授「肥胖之成因與體重維持」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03. 老師確實教授「食品營養與體重控制」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04. 老師確實教授「生活作息與體重控制」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 05. 老師確實教授「不同族群之體重控制」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 06. 老師確實引導我們進行「全民體重控制之推廣」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

二、課程核心能力

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 07. 這堂課可以培養或增進我「培養運動知能與技能」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 08. 這堂課可以培養或增進我「建立終身規律運動效能」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09. 這堂課可以培養或增進我「重視團隊合作與溝通互動」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 這堂課可以培養或增進我「學習運動知能與技能，解決運動問題」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 這堂課可以培養或增進我「具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 這堂課可以培養或增進我的「應用運動知能與技能，建立運動效能」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 這堂課可以培養或增進我的「觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 這堂課可以培養或增進我的「培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 這堂課可以培養或增進我「重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

三、學生自我檢核

- | | | | | | |
|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 16. 我上課精神注意力集中程度 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 我上課時勇於表達 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 我上課理解課程內容程度 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |