

# 南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D06001
課程中文名稱	適應體育 (特殊條件者上課時間 5:50~7:10)
課程英文名稱	Adapted Physical education
學分數	1.0
必選修	自選必修
開課班級	適應體育班
任課教師	郭明湖
上課教室(時間)	週三第 10 節() 週三第 11 節()
課程時數	2
實習時數	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	
課程概述	一、運動復健 賈寶山 老師 二、運動瑜珈 徐翠敏 老師
先修科目或預備能力	
課程學習目標與核心能力之對應	<p>※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標 -----</p> <p>1.藉由運動復健參與，提生剩餘身體適能以改善生活品質，--，1 建構健康生活</p> <p>2.了解個別病患病程，增進自我日常生活照顧能力，以減輕照護需求，--，2 永續健康照護</p> <p>3.培養適行可用的運動技能，使其能持之以恆而享受運動樂趣，--，3 休閒技能養成</p> <p>4.培養運動興趣兼顧復健活動，藉以發展良好人際關係，健全人格特質，--，4 尊重生命價值</p> <p>5.藉由運動參與，擴大生活社交圈，積極互動相互關懷，--，5 真誠關懷社會</p> <p>6.運動休閒及競技欣賞培養運動賞析能力，--，6 運動藝術欣賞</p> <p>7.運動紓壓自我情緒管理，培養正面思考人生觀，--，7 優質情緒管理</p> <p>8.透過團體體育及復建建立合群互助的團體意識，--，8 強化團體意識</p>
中文課程大綱	<p>運動復健</p> <p>1. 評估及了解身體狀況</p> <p>2. 一般體能復健運動</p> <p>3. 特殊身體功能障礙復健運動介紹</p>

英/日文課程大綱	
課程進度表	<p>第一週 了解個人基本能力 及個案調查</p> <p>第二週 開設運動處方</p> <p>第三週 依據運動處方 各自以健身器材加強局部肌肉力量</p> <p>第四週 依據運動處方 各自以健身器材加強局部肌肉力量</p> <p>第五週 依據運動處方 各自以健身器材加強局部肌肉力量</p> <p>第四週 依據運動處方 各自以健身器材加強局部肌肉力量</p> <p>第六週 依據運動處方 各自以健身器材加強局部肌肉力量</p> <p>第七週 依據運動處方 各自以健身器材加強局部肌肉力量</p> <p>第八週 依據運動處方 各自以健身器材加強局部肌肉力量</p> <p>第九週 依據運動處方 各自以健身器材加強局部肌肉力量</p> <p>第十週 依據運動處方 各自以健身器材加強局部肌肉力量</p> <p>第十一週 各自以健身器材加強局部肌肉力量</p> <p>第十二週 各自以健身器材加強局部肌肉力量</p> <p>第十三週 各自以健身器材加強局部肌肉力量</p> <p>第十四週 各自以健身器材加強局部肌肉力量</p> <p>第十五週 各自以健身器材加強局部肌肉力量</p> <p>第十六週 學期期末測驗</p> <p>第十七週 交期末學習報告</p> <p>第十八週 送學期成績</p>
教學方式與評量方法	<p>※課程學習目標，教學方式，評量方式</p> <p>-----</p> <p>藉由運動復健參與，提生剩餘身體適能以改善生活品質，實作演練，筆試筆試實作</p> <p>了解個別病患病程，增進自我日常生活照顧能力，以減輕照護需求，實作演練，書面報告</p> <p>培養適行可用的運動技能，使其能持之以恆而享受運動樂趣，實作演練，書面報告實作</p> <p>培養運動興趣兼顧復健活動，藉以發展良好人際關係，健全人格特質，實作演練，書面報告</p> <p>藉由運動參與，擴大生活社交圈，積極互動相互關懷，實作演練，書面報告</p> <p>運動休閒及競技欣賞培養運動賞析能力，實作演練，書面報告</p> <p>運動紓壓自我情緒管理，培養正面思考人生觀，實作演練，書面報告</p> <p>透過團體體育及復建建立合群互助的團體意識，實作演練，書面報告</p>
指定用書	<p>書名：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p>

	ISBN： 版本：
參考書籍	無
教學軟體	無
課程規範	<ul style="list-style-type: none"> <li>一 上課地點在優活館三樓體適能發展中心</li> <li>二 出席率是學期成績很重要的依據 請一定要每週出席</li> <li>三 上課時著運動服裝上課</li> </ul>