

朝陽科技大學  
109學年度第1學期教學大綱

當期課號	0267	中文科名	體重控制
授課教師	張宏偉	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
		開課班級	日間部四年制0年級 5班
修習別	校訂選修		
類別	一般課程		

#### 本課程培養學生下列知識：

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。

- 1.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.瞭解體重變化的機轉，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。

The purpose of this class: 1. To understand the danger of obesity toward health and having correct concept of maintaining body weight. 2. To understand the change in body weight and how to manage and control according to personal needs. 3. The ability to judge whether dietary remedy are useful in treating obesity. 4. The ability to plan sport prescriptions according to personal needs.

#### 每週授課主題

- 第01週：體重控制概念、意義
- 第02週：身體組成與體重控制間關係
- 第03週：能量與體重控制間關係
- 第04週：飲食、運動與體重控制
- 第05週：運動與飲食間的關係
- 第06週：控制體重之運動設計
- 第07週：控制體重之運動設計
- 第08週：運動瘦身迷思探討
- 第09週：期中測驗
- 第10週：常見減重錯誤觀念探討
- 第11週：常見減重錯誤觀念探討
- 第12週：僵硬身體與減重間之關係
- 第13週：如何有效安全的運動—慢跑、快走篇
- 第14週：如何有效安全的運動—阻力訓練篇
- 第15週：如何選擇適合自己的健身房
- 第16週：如何設計屬於自己的運動
- 第17週：小組專題討論-設計屬於自己的運動來有效減重
- 第18週：小組專題討論-設計屬於自己的運動來有效減重

#### 成績及評量方式

- 課程小組討論：10%  
期中考：20%  
期末報告：30%  
平時出缺狀況：40%

#### 證照、國家考試及競賽關係

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

#### 主要教材

- 1.網球按摩解痛解剖書龔威亦蘋果屋出版社978-986-64444-89-02014年11月初版(教科書)
- 2.自製教材於課堂中提供(自製教材)

#### 參考資料

本課程無參考資料!

## 建議先修課程

本課程無建議先修課程

## 教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~/>  
E-Mail：[vanchang0214@gmail.com](mailto:vanchang0214@gmail.com)  
Office Hour：  
分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。