

國立清華大學課程大綱

| | | | | |
|---|-----------------------------|-------|------------------|------|
| 課程名稱 | 中文：運動醫學專題研究 | | 必/選修 | 選修 |
| | 英文：Study in Sports Medicine | | 課程類別 | 系專門 |
| 開課單位 | 竹師教育學院 | 運動科學系 | 開課年級/學期 (上、下) | 碩專一下 |
| 學分數 | 2 | | 上課時數 | 2 |
| 先修課程 | NA | | | |
| 課程目標： | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由文獻回顧瞭解規律運動與各種疾病之關係。 2. 從文獻回顧裡找出運動與各種疾病有關的研究主題。 3. 養成規律運動的習慣，遠離疾病，增進生活品質。 | | | | |
| 課程內容： | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 運動與疾病防治概論 2. 運動對於肥胖症、心血管疾病、中風的防治 3. 運動對於高血壓、糖尿病、骨質疏鬆症的防治 4. 運動對於下背痛、氣喘、癌症的防治 5. 運動對於睡眠、壓力、憂鬱的防治 6. 運動對於孕婦、老化、肌少症的好處 7. 運動健身的方法 | | | | |
| 教學方式： | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 理論講述與討論(30%):指定同學報告專題後，同學們參與討論。 2. 個案分析與作品賞析(30%):分享從事規律運動所獲得的益處。 3. 行動實作與報告(40%):同學講述專題報告內容，教師補充說明。 | | | | |
| 評量方式： | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 專題報告(40%) 2. 專題討論(30%) 3. 上課參與(30%) | | | | |
| 參考書目： | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 方進隆 (2014) 運動處方。台北：華都。 2. 卓俊辰 (2014) 健康體適能理論與實務。台北：華格那。 3. Nieman, D. C. (1997) The Exercise-Health Connection. Champaign, IL: Human Kinetics. 4. ACSM Position Statements: http://journals.lww.com/acsm_msse/pages/collectiondetails.aspx?TopicalCollectionID= | | | | |