

朝陽科技大學
100學年度第1學期教學大綱

當期課號	7109	中文科名	運動休閒與健康管理
授課教師	李素箱	開課單位	休閒事業管理系
學分數	3	修課時數	3
修習別	專業選修	開課班級	日間部碩士班1年級 A班
類別	一般課程		

本課程與系所培養學生核心能力關聯度	高度關聯	中高關聯	中度關聯	中低關聯	低度關聯
休閒產業經營與服務管理應用能力。			✓		
跨領域整合與溝通協調能力。		✓			
獨立思考與解決問題能力。			✓		
自主學習能力。	✓				

本課程培養學生下列知識：

運動休閒與健康習習相關，本課程首先探討兩者之相關性，進而讓同學們學習各項運動休閒之技能，藉由體驗後之心得及應用健康促進理論，幫助同學建構運動休閒之學習樂趣與態度，提供學生作為未來參與運動休閒和健康促進之基礎。

- 1.瞭解運動休閒與健康促進之關係
- 2.學習運動休閒相關技能
- 3.建構個人運動休閒學習樂趣與態度
- 4.熟悉運動休閒活動之團隊合作能力
- 5.培養終身運動休閒行為

1.Help student understand and connect sports & leisure with health enhancement. (knowledge) 2.Help students learn sports & leisure related skills (skill) 3.Utilizing experiences from sports & leisure to construct students' learning pleasures and attitudes (attitude). 4.Can provide as fundamental concepts for student's future participation in sports & leisure activities and health enhancement (Others).

每週授課主題

- 第01週：運動休閒與健康管理的關聯性
- 第02週：體能前測
- 第03週：行為改變策略及運動處方研擬
- 第04週：體驗運動休閒課程：高爾夫球
- 第05週：體驗運動休閒課程：高爾夫球
- 第06週：體驗運動休閒課程：高爾夫球
- 第07週：教材研討：人口結構現況、休閒與運動休閒
- 第08週：教材研討：現代個人健康觀、規律運動與健康促進
- 第09週：教材研討：運動傷害的處理與預防、運動對高血壓的預防效果與其機制
- 第10週：教材研討：運動與安全、運動與心血管疾病之預防
- 第11週：教材研討：運動與疾病預防、體適能與健康
- 第12週：體驗運動休閒課程：羽球
- 第13週：體驗運動休閒課程：羽球
- 第14週：論文發想報告
- 第15週：論文發想報告
- 第16週：論文發想報告
- 第17週：體能後測
- 第18週：心得分享

成績及評量方式

體適能檢測(前、後)成績：30%
主題單元報告：20%
平時作業：20%
期末報告：30%

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

2.張妙瑛等(2005)。運動健康管理。台北：全華。(教科書)

3.台灣肥胖醫學會(2004)。肥胖臨床診斷與治療。台北。(教科書)

4.中華民國有氧體能運動協會編著(2005)。健康體適能指導手冊。台北：易利。(教科書)

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/~sulee/>

E-Mail：sulee@cyut.edu.tw

Office Hour：

星期一,第3~4節,地點:T2-940;

星期四,第3~4節,地點:T2-940;

分機:3068、7558、7558/4461

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。