

朝陽科技大學
102學年度第2學期教學大綱

當期課號	7613	中文科名	運動休閒與健康管理
授課教師	柳立偉	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	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：

本課程首先探討運動休閒與健康管理之相關性，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

The objects of this course are help the students understand and connect sports & leisure with health enhancement, learn sports & leisure related skills, utilizing experiences from sports and leisure to construct students' learning pleasure and attitudes, providing as fundamental concepts for students' future participation in sports & leisure activities and health enhancement.

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：高爾夫歷史、場地、禮儀
- 第04週：高爾夫配備、球桿介紹
- 第05週：揮桿基本動作練習
- 第06週：揮桿基本動作練習
- 第07週：揮桿基本動作練習
- 第08週：揮桿基本動作練習
- 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

- 個案研討：20%
- 平時作業與出席：20%
- 研究彙整期末報告：30%
- 體適能前後測驗：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

1. 書名：運動健康管理 作者：張妙瑛等 出版社：全華 出版年：2005 (教科書)

2. 書名：肥胖臨床診斷與治療 作者：台灣肥胖醫學會 出版社：台灣肥胖醫學會 出版年：2004 (教科書)
3. 書名：健康體適能指導手冊 作者：中華民國有氧體能運動協會編著 出版社：易利 出版年：2005 (教科書)
4. 書名：大學生的健康體適能 作者：卓俊辰 出版社：華泰文化事業股份有限公司 出版年：2001 (教科書)
5. 書名：運動管理學導論 作者：程紹同、方信淵、廖俊儒、呂鴻進 出版社：華泰文化事業股份有限公司 出版年：2011 (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/~llouis/>

E-Mail：llouis@cyut.edu.tw

Office Hour：

星期一,第3~4節,地點:T2-815;

星期三,第3~4節,地點:T2-815;

分機:7458、4825

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。