# 朝陽科技大學
# 103學年度第2學期教學大綱

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 當期課號 | 3115 | | | 中文科名 | 運動健康管理 |
| 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 | 開課班級 | 四年制2年級 A班 |
| 修習別 | 專業選修 | | | | |
| 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 休閒事業管理基礎知識運用能力。 | | | ✔ | | |
| 休閒理論與實務應用能力。 | | | | ✔ | |
| 休閒產業經營與服務管理能力。 | | ✔ | | | |
| 休閒事業調查與分析能力。 | | | ✔ | | |
| 休閒企劃與活動創新規劃能力。 | | | | ✔ | |
| 專業倫理與團隊合作能力。 | | ✔ | | | |
| 口語表達與溝通協調能力。 | ✔ | | | | |
| 國際視野與自主學習能力。 | | | ✔ | | |

## 本課程培養學生下列知識：

本課程授課方式為課程講授、案例分析與分組討論。本課程涵蓋多重領域的主題，與各世代的生活息息相關。針對運動健康管理概念、運動身心健康促進、特殊族群健身運動、運動健康管理與評量、適應體育、運動健康管理與科技以及全民運動促進健康的策略與展望等範疇，透過課程講授方式與分組討論，讓學生藉由案例分析與各不同背景的論述，激發學生自主運動健康管理與自主學習之能力。並透過此課程之學習，輔導學生考取相關證照。

1.了解運動健康的相關理論與實務
2.瞭解運動健康的相關領域與知識
3.透過學習自主運動健康管理，瞭解自我運動能力與健康狀態，並規劃自我運動健康計畫
4.個案分析，訓練學生資料蒐集、整理與分析
5.分組討論，加強口語表達與溝通協調能力
6.國外運動健康管理等文獻之導讀，促進學生之運動健康觀念與國際接軌

This course has three parts, lecture, case study, and guided group discussion, which covers subjects in multiple domains that are associated with the lives of different generations. It focuses on the categories of sport and fitness management, sport for promoting wholesomeness, fitness sport for populations with special needs, evaluation for sport and fitness management, adaptive physical education, technology for sport and fitness management, and the strategies and development of sport for all citizen for promoting fitness levels in order to stimulate students' capabilities of autonomous management in sport and fitness and independent study. Through taking this course, it also helps assist students in obtaining certifications in the associated fields.

## 每週授課主題

第01週：課程介紹
第02週：運動、體適能與健康; 心肺適能
第03週：肌力與肌耐力的訓練; 柔軟度的維持與促進
第04週：健康體適能評估
第05週：運動與營養
第06週：運動安全考量與傷害的處理
第07週：特殊族群的運動
第08週：個別化健身運動的設計與安排
第09週：期中考試
第10週：健康運動行為改變; 慢性疾病族群的運動
第11週：身體活動量評估
第12週：個別化健身運動的設計與安排(實務)
第13週：個別化健身運動的設計與安排(實務)
第14週：期末考試
第15週：畢業生職涯規劃諮詢
第16週：畢業生職涯規劃諮詢
第17週：畢業生職涯規劃諮詢
第18週：畢業生職涯規劃諮詢

## 成績及評量方式

平時成績：60%

期中考試：20%
期末考試：20%

## 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.健康體適能理論與實務(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/~/
E-Mail： @cyut.edu.tw
Office Hour：
星期二,第3~4節,地點:E-401.1;
星期三,第1~2節,地點:E-401.1;
分機:7453、4825

[關閉] [列印]
尊重智慧財產權，請勿不法影印。