

**朝陽科技大學**  
**103學年度第2學期教學大綱**

當期課號	7616	中文科名	運動休閒與健康管理
授課教師	林志偉	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：課程簡介及運動休閒與健康管理的關聯性
- 第02週：有氧運動與體適能檢測
- 第03週：高爾夫歷史、場地、禮儀
- 第04週：體適能休閒課程：高爾夫運動
- 第05週：體適能休閒課程：高爾夫運動
- 第06週：體適能休閒課程：高爾夫運動
- 第07週：體適能休閒課程：高爾夫運動
- 第08週：體適能休閒課程：高爾夫運動
- 第09週：教材研討：運動休閒研究工具介紹及練習
- 第10週：體驗運動休閒課程：飛盤運動
- 第11週：體驗運動休閒課程：飛盤運動
- 第12週：體驗運動休閒課程：羽球運動
- 第13週：體驗運動休閒課程：羽球運動
- 第14週：教材研討：運動休閒研究工具介紹及練習
- 第15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16週：教材研討：運動與疾病預防、體適能與健康
- 第17週：有氧運動與體適能檢測
- 第18週：心得分享

**成績及評量方式**

- 主題單元報告：45%
- 平時出席：25%
- 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：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)
2. 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)

3. 書名：終身體適能教育：最佳體適能方案教師指引 作者：艾耶斯 (Ayers, Suzan F.) 出版社：禾楓 出版年：2014 (教科書)
4. 書名：體適能評估與運動處方 作者：赫華德 (Heyward, Vivian H.) 出版社：禾楓 出版年：2012 (教科書)
5. 書名：體適能與全人健康的理論與實務 作者：霍格爾 (Hoeger, Werner W. K.) 出版社：新加坡商聖智學習出版 出版年：2012 (教科書)
6. 書名：全人健康 作者：霍格爾 (Hoeger, Werner W. K.) 出版社：新加坡商聖智學習出版 出版年：2011 (教科書)
7. 書名：運動保健與體適能 = Health promotion and physical fitness 作者：林貴福, 盧淑雲 出版社：冠學文化出版 出版年：2011 (教科書)
8. 書名：ACSM體適能手冊 作者：美國運動醫學會 (American College of Sports Medicine) 出版社：九州 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:4813、5021

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。