

**朝陽科技大學**  
**106學年度第1學期教學大綱**

當期課號	7104	中文科名	運動休閒與健康管理
授課教師	楊欽城	開課單位	休閒事業管理系
學分數	3	修課時數	3
		開課班級	日間部碩士班1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能力指標關聯度：**

核心能力	能力指標	關聯度		
		高度關聯	中度關聯	低度關聯
休閒事業經營與服務管理應用能力。	瞭解休閒事業經營與管理之知能	✓		
休閒事業經營與服務管理應用能力。	具備學術與實務報告撰寫能力		✓	
休閒理論與解決實務問題能力。	瞭解休閒產業相關行銷學理		✓	
整合協調與創新規劃能力。	強化口語表達能力		✓	
整合協調與創新規劃能力。	具備跨領域整合與溝通協調能力		✓	

**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06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06週：揮桿基本動作練習
- 第08週：揮桿基本動作練習 第06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**

- 主題單元報告：20%
- 平時作業：20%
- 期末報告：30%
- 體適能檢測(前、後)成績：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.運動健康管理張妙瑛全華(教科書)
- 2.肥胖臨床診斷與治療台灣肥胖醫學會台北(教科書)
- 3.健康體適能指導手冊中華民國有氧體能運動協會編著易利(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/~wthsu/>

E-Mail：[wthsu@cyut.edu.tw](mailto:wthsu@cyut.edu.tw)

Office Hour：

星期二,第3~4節,地點:T2-815;

星期四,第3~4節,地點:T2-815;

分機:5202、3069、3069

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。