

朝陽科技大學
106學年度第2學期教學大綱

當期課號	7619	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
專業倫理與團隊合作能力。	深化休閒活動之團隊精神與合作能力	✓		
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		✓	
國際視野與終身學習能力。	熟悉文獻之搜尋、研讀與統整		✓	

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：羽球運動
- 第11週：體驗運動休閒課程：羽球運動
- 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

- 12週行為改善策略報告：25%
- 健康促進1：25%
- 健康促進2：25%
- 期末心得報告：25%

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.肥胖臨床診斷與治療台灣肥胖醫學會台灣肥胖醫學會2004(教科書)
- 2.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2005(教科書)
- 3.終身體適能教育：最佳體適能方案教師指引艾耶斯 (Ayers, Suzan F.)禾楓2014(教科書)
- 4.體適能評估與運動處方赫華德 (Heyward, Vivian H.)禾楓2012(教科書)
- 5.體適能與全人健康的理論與實務霍格爾 (Hoeger, Werner W. K.)新加坡商聖智學習出版2012(教科書)
- 6.全人健康霍格爾 (Hoeger, Werner W. K.)新加坡商聖智學習出版2011(教科書)
- 7.運動保健與體適能 = Health promotion and physical fitness 林貴福,盧淑雲冠學文化出版2011(教科書)
- 8.ACSM體適能手冊美國運動醫學會(American College of Sports Medicine)九州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：

星期二,第3~4節,地點:T2-815;

星期四,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。