

朝陽科技大學  
107學年度第2學期教學大綱

當期課號	1354	中文科名	體適能管理與實務
授課教師	毛祚彥	開課單位	休閒事業管理系
學分數	2	修課時數	2
		開課班級	日間部四年制2年級 A班
修習別	專業選修		
類別	一般課程		

**本課程培養學生下列知識：**

瞭解體適能的意義、重要性、對健康的影響，以及熟練體適能檢測與評估的技術，進而瞭解體適能教室的經營與管理的相關知能、從事體適能指導活動的運動安全規劃與緊急事故處理的相關知能。

- 1.瞭解體適能的意義、重要性及其對健康的影響
- 2.瞭解並熟練體適能檢測與評估的技術，以及判讀數據的相關知能
- 3.瞭解應用行為改變的跨理論模式，養成規律運動習慣的相關知能
- 4.瞭解體適能教室經營與管理的相關知能
- 5.瞭解從事體適能指導活動的運動安全規劃與緊急事故處理的相關知能

- 1.To understand the theory of fitness management. 2.To be familiar with the essential skills of fitness assessment. 3.To emphasize the ethics of fitness management and professional attitude. 4.To enhance students' abilities of applying theories in fitness management and assessment. 5.To enhance students' abilities of interpretation for the fitness assessment reports through group presentation. 6.To cultivate students' abilities of active learning and international view through the case study and discussion.

**每週授課主題**

- 第01週：課程簡介 (2/26)
- 第02週：體適能檢測-前測 (3/5)
- 第03週：身體活動、健康與慢性疾病 (3/12)
- 第04週：初步的健康檢查和危險分級 (3/19)
- 第05週：評估原則、運動處方和運動計畫堅持性 (3/26)
- 第06週：心肺功能的評估 (4/2)
- 第07週：設計增進功能的運動課程 (4/9)
- 第08週：肌肉適能評估 (4/16)
- 第09週：期中考 (4/23)
- 第10週：設計阻力訓練計畫 (4/30)
- 第11週：體重管理設計與身體組成計畫 (5/7)
- 第12週：柔軟度的評估 (5/14)
- 第13週：設計柔軟度及下背照護計畫 (5/21)
- 第14週：評估平衡與設計平衡訓練計畫 (5/28)
- 第15週：體適能檢測-後測 (6/4)
- 第16週：運動機構參訪 (6/11)
- 第17週：個人訓練計畫報告 (6/18)
- 第18週：期末考 (6/25)

**成績及評量方式**

- 上課態度及出缺席：20%
- 期中考：20%
- 期末考：20%
- 運動計畫成效報告：30%
- 機構參訪心得報告：10%

**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.體適能評估與運動處方卓俊辰總校閱禾楓書局(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/~tsoyen/>

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

Office Hour：

星期一,第7~8節,地點:T2-619.1;

星期三,第5~6節,地點:T2-619.1;

分機:7453、7453

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。