

朝陽科技大學
107學年度第2學期教學大綱

當期課號	7617	中文科名	運動休閒與健康管理
授課教師	毛祚彥	開課單位	休閒事業管理系
學分數	3	修課時數	3
開課班級	碩士班1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：

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：和平紀念日 (2/28)
- 第02週：伸展訓練、活動度訓練、核心穩定動作訓練、腹式呼吸介紹及訓練 (3/7)-體育館柔道教室
- 第03週：抗力球(瑜珈球)動作訓練、胸部肌群訓練、二三頭肌訓練 (3/14)-體育館柔道教室
- 第04週：背部肌群、肩部肌群理論與操作 (3/21)-體育館柔道教室
- 第05週：腿部肌群理論與操作 (3/28)-體育館柔道教室
- 第06週：清明節連假 (4/4)
- 第07週：硬舉與蹲舉動作理論與操作 (4/11)-體育館柔道教室
- 第08週：高爾夫歷史、場地、禮儀 (4/18)
- 第09週：高爾夫配備、球桿介紹 (4/25)
- 第10週：揮桿基本動作：揮桿基本動作練習 (5/2)
- 第11週：揮桿基本動作：揮桿基本動作練習 (5/9)
- 第12週：揮桿基本動作：揮桿基本動作練習 (5/16)
- 第13週：運動休閒與健康管理專題講座 (5/23)
- 第14週：教材研討：常見的運動傷害預防與處理 (5/30)
- 第15週：教材研討：運動對疾病的預防效果與其機制 (6/6)
- 第16週：運動休閒與休閒管理科研儀器分享 (6/13)
- 第17週：運動休閒與健康管理論文發想報告 (6/20)
- 第18週：運動休閒與健康管理論文發想報告 (6/27)

成績及評量方式

- 上課態度及出缺席：20%
- 主題單元報告：20%
- 體適能技能學習成效：30%
- 高爾夫技能學習成效：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.Tronclass(數位學習平台)

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

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:7453、7453

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。