

朝陽科技大學
108學年度第1學期教學大綱

當期課號	7108	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	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 (9.11)
- 第02週：體適能檢測(前測)與安全性評估 (9.18)
- 第03週：高爾夫歷史、場地、禮儀 (9.25)
- 第04週：高爾夫設備、規則介紹 (10.2)
- 第05週：揮桿基本動作：揮桿基本動作練習 (10.9)
- 第06週：揮桿基本動作：揮桿基本動作練習 (10.16)
- 第07週：揮桿基本動作：揮桿基本動作練習 (10.23)
- 第08週：揮桿基本動作：揮桿基本動作練習 (10.30)
- 第09週：專題講座 (11.6)
- 第10週：企業參訪 (11.13)
- 第11週：教材研討：身體活動、體適能與健康之關係 (11.20)
- 第12週：教材研討：常見的運動傷害預防與處理 (11.27)
- 第13週：教材研討：運動對疾病的預防效果與其機制 (12.4)
- 第14週：運動休閒與休閒管理科研儀器分享 (12.11)
- 第15週：運動休閒與健康管理論文發想報告 (12.18)
- 第16週：體適能檢測(後測)及成效分析 (12.25)
- 第17週：元旦 (1.1)
- 第18週：心得分享

成績及評量方式

- 主題單元報告：20%
- 上課態度及出缺席：20%
- 技能學習成效：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.運動休閒與健康管理陳敦禮、程一雄、徐欽祥、紀璟琳、陶文祺揚智(教科書)
- 2.體適能評估與運動處方(二版)卓俊辰/總校閱,李水碧,朱嘉華,林嘉志,李佳倫,鄭景峰,林瑞興,洪暉,黃泰諭/譯禾楓書局(教科書)
- 3.ACSM體適能手冊(第三版)謝仲裕/譯九州(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://leisure.cyut.edu.tw/p/412-1028-3922.php?Lang=zh-tw>

E-Mail：tymao@cyut.edu.tw

Office Hour：

星期三,第5~6節,地點:T2-940;

星期四,第5~6節,地點:T2-940;

分機:7453、7453

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。