

朝陽科技大學
108學年度第2學期教學大綱

當期課號	1398	中文科名	運動健康理論與應用
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2年級 C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：

每週授課主題

- 第01週：課程與健康管理系統簡介
- 第02週：健康促進基本概念與投影片製作
- 第03週：運動社群媒體與分組報告
- 第04週：運動app與分組報告
- 第05週：全球定位和地理信息系統在運動的應用與分組報告
- 第06週：運動穿戴科技與分組報告
- 第07週：運動電玩遊戲與分組報告
- 第08週：運動虛擬實境與分組報告
- 第09週：期中考
- 第10週：健康體適能
- 第11週：心肺適能介紹與檢測
- 第12週：肌肉適能介紹與檢測
- 第13週：身體組成介紹與檢測
- 第14週：柔軟度介紹與檢測
- 第15週：健康體適能評估
- 第16週：健康社群媒體報告製作一
- 第17週：健康社群媒體報告製作二
- 第18週：期末考

成績及評量方式

- 上課態度及出缺席：20%
- 期中考：20%
- 主題單元報告：20%
- 期末考：20%
- 網路影響力：20%

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. Technology in Physical Activity and Health Promotion Zan Gao Routledge(教科書)
2. 健康促進理論與實務（第三版）張蓓貞新文京(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/404-1028-16422.php?Lang=zh-tw>
E-Mail：tsoyen@cyut.edu.tw
Office Hour：
星期一,第5~6節,地點:S-201;
星期四,第5~6節,地點:S-201;
分機:7453、7453

尊重智慧財產權，請勿不法影印。