

朝陽科技大學
108學年度第2學期教學大綱

當期課號	3060	中文科名	運動科技與健康促進
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	四年制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：

讓學生認識及體驗運動科技，並了解健康促進之重要性，進而利用運動科技規劃健康生活促進方案。

- 1.學生能體驗及使用運動科技
- 2.學生瞭解健康促進的意涵
- 3.學生能利用運動科技規劃健康生活促進方案

This course let students know sports technology and understand the importance of health promotion. In addition, students can use sports technology to plan and execute a healthy living promotion program.

每週授課主題

- 第01週：課程簡介 (2/18)
- 第02週：健康促進基本概念 (2/25)
- 第03週：運動社群媒體 (3/3)
- 第04週：運動app (3/10)
- 第05週：全球定位和地理信息系統在運動的應用 (3/17)
- 第06週：運動穿戴科技 (3/24)
- 第07週：運動電玩遊戲 (3/31)
- 第08週：運動虛擬實境 (4/7)
- 第09週：期中考 (4/14)
- 第10週：健康體適能 (4/21)
- 第11週：心肺適能介紹與檢測 (4/28)
- 第12週：肌肉適能介紹與檢測 (5/5)
- 第13週：身體組成介紹與檢測 (5/12)
- 第14週：柔軟度介紹與檢測 (5/19)
- 第15週：健康體適能評估(5/26)
- 第16週：健康社群媒體報告製作一 (6/2)
- 第17週：健康社群媒體報告製作二 (6/9)
- 第18週：期末考 (6/16)

成績及評量方式

- 上課態度及出缺席：20%
- 期中考：20%
- 期末報告：20%
- 期末考：20%
- 網路回饋：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://www.cyut.edu.tw/~tsoyen/>
E-Mail：tsoyen@cyut.edu.tw

Office Hour :

星期三,第3~4節,地點:A-406;

星期五,第3~4節,地點:A-406;

分機:7453、7453

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。