

朝陽科技大學  
108學年度第2學期教學大綱

當期課號	7619	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
修習別	專業選修	開課班級	碩士班1年級 A班
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：課程簡介與科技體適能檢測 (2/20)
- 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 (2/27)-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 (3/5)-體育館柔道教室
- 第04週：背部肌群、肩部肌群理論與操作 (3/12)-體育館柔道教室
- 第05週：腿部肌群理論與操作 (3/19)-體育館柔道教室
- 第06週：硬舉與蹲舉動作理論與操作 (3/26)-體育館柔道教室
- 第07週：清明節連假 (4/2)
- 第08週：校外參訪 (4/9)
- 第09週：彈性上課 (4/16)
- 第10週：羽球運動一：基本動作練習 (4/23)
- 第11週：羽球運動二：基本動作練習 (4/30)
- 第12週：羽球運動三：基本動作練習 (5/7)
- 第13週：羽球運動四：基本動作練習 (5/14)
- 第14週：運動科學儀器介紹與操作一 (5/21)
- 第15週：運動科學儀器介紹與操作二 (5/28)
- 第16週：運動科學儀器介紹與操作三 (6/4)
- 第17週：科技體適能檢測 (6/11)
- 第18週：期末報告 (6/18)

#### 成績及評量方式

- 上課態度及出缺席：20%
- 運動技能學習成效：20%
- 體適能檢測成效：20%
- 羽球技能學習成效：20%
- 運動科學儀器操作成效：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.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://leisure.cyut.edu.tw/p/404-1028-16422.php?Lang=zh-tw>

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

Office Hour：

分機:7453、7453

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。