

朝陽科技大學
109學年度第1學期教學大綱

當期課號	7090	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.建立個人運動休閒學習樂趣與態度
- 4.提升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、科技體適能介紹與檢測 1 (9/17)
- 第02週：科技體適能介紹與檢測 2 (9/24)
- 第03週：中秋節 (10/1)
- 第04週：運動計畫擬定與執行 (10/8)
- 第05週：個案報告研究方法與文獻搜尋 (10/15)
- 第06週：校外參訪 (10/22)
- 第07週：運動休閒與健康管理講座一 (10/29)
- 第08週：運動休閒與健康管理講座二 (11/5)
- 第09週：彈性上課 (11/12)
- 第10週：羽球運動一：基本動作練習 (11/19)
- 第11週：羽球運動二：基本動作練習 (11/26)
- 第12週：羽球運動三：基本動作練習 (12/3)
- 第13週：羽球運動四：基本動作練習 (12/10)
- 第14週：羽球運動五：術科考試 (12/17)
- 第15週：科技體適能儀器介紹與後測 3 (12/24)
- 第16週：科技體適能儀器介紹與後測 4 (12/31)
- 第17週：運動成效個案報告一 (1/7)
- 第18週：運動成效個案報告二 (1/14)

成績及評量方式

- 上課態度及出缺席：30%
- 運動技能學習成效：20%
- 體適能檢測成效：30%
- 講座專題心得分享：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
Office Hour：
分機:7453、7453

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。