

朝陽科技大學
109學年度第2學期教學大綱

當期課號	1399	中文科名	運動健康管理
授課教師	徐暉亭	開課單位	休閒事業管理系
學分數	2	修課時數	2
		開課班級	日間部1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：課程介紹
- 第02週：體適能與健康、運動介紹與體驗
- 第03週：身體活動量評估、心肺適能評估
- 第04週：伸展訓練、活動度訓練、柔軟度的維持與促進
- 第05週：健康運動行為改變、健康體適能評估
- 第06週：運動與營養-醣類、水分、脂肪
- 第07週：運動與營養-蛋白質、礦物質
- 第08週：運動傷害與處理
- 第09週：期中報告
- 第10週：核心穩定動作訓練
- 第11週：腹式呼吸介紹及訓練、抗力球(瑜珈球)動作訓練
- 第12週：胸部肌群訓練、二三頭肌訓練
- 第13週：背部肌群、肩部肌群理論與操作
- 第14週：腿部肌群理論與操作
- 第15週：硬舉與蹲舉動作理論與操作
- 第16週：個別化健身運動的設計與安排
- 第17週：期末運動、體適能與健康; 心肺適能評估
- 第18週：期末報告

成績及評量方式

- 學習態度與出席：40%
- 期中報告：10%
- 期末報告：25%
- 平時作業：25%

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.教材參考ppt(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://www.cyut.edu.tw/~wthsu/>
E-Mail：wthsu@cyut.edu.tw
Office Hour：
星期二,第5~6節,地點:E-401.1;
星期三,第5~6節,地點:E-401.1;
分機:

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。