朝陽科技大學
110學年度第1學期教學大綱

當期課號	0231			中文科名	運動健康管理
授課教師	毛祚彥			開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2	開課班級	日間部四年制0年級 5班
修習別	校訂選修				
類別	一般課程				

本課程培養學生下列知識：

本課程授課方式為課程講授、案例分析與分組討論。本課程涵蓋多重領域的主題，與各世代的生活息息相關。針對運動健康管理概念、運動身心健康促進、特殊族群健身運動、運動健康管理與評量、適應體育、運動健康管理與科技以及全民運動促進健康的策略與展望等範疇，透過課程講授方式與分組討論，讓學生藉由案例分析與各不同背景的論述，激發學生自主運動健康管理與自主學習之能力。並透過此課程之學習，輔導學生考取相關證照。

1.了解運動健康的相關理論與實務
2.瞭解運動健康的相關領域與知識
3.透過學習自主運動健康管理，瞭解自我運動能力與健康狀態，並規劃自我運動健康計畫
4.個案分析，訓練學生資料蒐集、整理與分析
5.分組討論，加強口語表達與溝通協調能力
6.國外運動健康管理等文獻之導讀，促進學生之運動健康觀念與國際接軌

This course has three parts, lecture, case study, and guided group discussion, which covers subjects in multiple domains that are associated with the lives of different generations. It focuses on the categories of sport and fitness management, sport for promoting wholesomeness, fitness sport for populations with special needs, evaluation for sport and fitness management, adaptive physical education, technology for sport and fitness management, and the strategies and development of sport for all citizen for promoting fitness levels in order to stimulate students' capabilities of autonomous management in sport and fitness and independent study. Through taking this course, it also helps assist students in obtaining certifications in the associated fields.

每週授課主題

第01週：課程簡介與分組 (9/17)
第02週：運動健康管理概念 (9/24)
第03週：身體組成檢測前測 (10/1)
第04週：健康生活原則一 (10/8)
第05週：健康生活原則二 (10/15)
第06週：擬定運動處方 (10/22)
第07週：心肺適能評估與實務一 (10/29)
第08週：心肺適能評估與實務二 (11/5)
第09週：期中考 (11/12)
第10週：肌肉適能評估與實務一 (11/19)
第11週：肌肉適能評估與實務二 (11/26)
第12週：肌肉適能評估與實務三 (12/3)
第13週：柔軟度評估與實務一 (12/10)
第14週：柔軟度評估與實務二 (12/17)
第15週：身體組成檢測後測 (12/24)
第16週：元旦假 (12/31)
第17週：期末報告1 (1/7)
第18週：期末報告2 (1/14)

成績及評量方式

期中考：30%
期末報告：30%
課堂參與：40%

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.運動健康管理張妙瑛等編著全華圖書97898646300662015/09/01五版(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/~tymao/
E-Mail： tymao@cyut.edu.tw
Office Hour：
星期四,第3~4節,地點:T2-619.1;
星期五,第1~2節,地點:T2-619.1;
分機:7453、4779

[關閉] [列印]

尊重智慧財產權，請勿不法影印。