朝陽科技大學
110學年度第1學期教學大綱

當期課號	1384			中文科名	運動健康理論
授課教師	林祐陞			開課單位	休閒事業管理系
學分數	2	修課時數	2	開課班級	日間部四年制2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：

本課程透過講述基本的運動健康理論，進而講解運動處方的元素與執行方式。課程中讓學生設計個人運動處方，並配合相關課程執行運動處方。本課程規劃身體組成前後測驗來了解學生的運動處方執行成效。

1.能了解基本運動健康理論
2.能了解與演練運動處方要素
3.能規劃個人運動處方計畫
4.能執行個人運動處方計畫

This course introduces the basic sports health theory, and then explains the elements and execution methods of exercise prescription. During the course, students are asked to design personal exercise prescriptions and execute exercise prescriptions in related courses. This course also plans pre- and post-body composition tests to understand the effectiveness of exercise prescriptions.

每週授課主題

第01週：課程簡介與進度說明
第02週：運動健康概論
第03週：身體組成(Inbody) 評估-前測
第04週：身體活動、健康與慢性疾病
第05週：健康體適能與運動處方
第06週：個人運動處方設計
第07週：運動與營養 (I)
第08週：運動與營養 (II)
第09週：期中考
第10週：運動傷害與預防
第11週：上肢肌力訓練原則與應用
第12週：下肢肌力訓練原則與應用
第13週：增進心肺功能性訓練
第14週：熱身與伸展運動
第15週：運動健康科技發展與運動就業市場
第16週：身體組成(Inbody) 評估-後測
第17週：個人運動行為與身體組成改變之探討
第18週： 期末考

成績及評量方式

出缺席：30%
課堂作業：20%
期中考：25%
期末考：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.運動處方（2版）方進隆 華都文化 2019(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/~t2012173/
E-Mail： lin3117@cyut.edu.tw
Office Hour：
分機:3065

[關閉] [列印]

尊重智慧財產權，請勿不法影印。