

朝陽科技大學  
110學年度第2學期教學大綱

當期課號	1384	中文科名	體適能管理與實務演練
授課教師	毛祚彥	開課單位	休閒事業管理系
學分數	1	修課時數	1
		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：

本課程結合「體適能管理與實務」課程與教育部認證之「國際體適能證照訓練課程」，協助學生考取「健康生活原則」、「肌力與體能指導員」及「老人運動指導員」等三項國際體適能證照。

- 1.學生能了解體適能證照學科認證知識
- 2.學生能熟練體適能證照術科認證技術
- 3.學生能取得國際體適能證照

This course will be combined "Physical Fitness Management and Practice" with the "YMCA International Physical Fitness Training Course" which certified by the Ministry of Education. This course will assist students to obtain three international physical fitness certificates including "Healthy Lifestyle Principles (HLP)", "Strength & Conditioning Instructor (SCI)" and "Active Older Adult Instructor (AOA)".

#### 每週授課主題

- 第01週：體適能認證學科複習一(4/18)
- 第02週：體適能認證學科複習二(4/25)
- 第03週：體適能認證學科複習三(5/2)
- 第04週：體適能認證學科複習四(5/9)
- 第05週：體適能認證術科複習一(5/16)
- 第06週：體適能認證術科複習二(5/23)
- 第07週：體適能認證術科複習三(5/30)
- 第08週：體適能認證術科複習四(6/6)
- 第09週：老人運動訓練指導一(6/11)
- 第10週：老人運動訓練指導二(6/11)
- 第11週：老人運動訓練指導三(6/11)
- 第12週：老人運動訓練指導四(6/11)
- 第13週：功能性體適能檢測一(6/11)
- 第14週：功能性體適能檢測二(6/11)
- 第15週：體適能證照考核一(6/12)
- 第16週：體適能證照考核二(6/12)
- 第17週：體適能證照考核三(6/12)
- 第18週：體適能證照考核四(6/12)

#### 成績及評量方式

- 出缺席：40%
- HLP考核：20%
- SCI考核：20%
- AOA考核：20%

#### 證照、國家考試及競賽關係

- YMCA 健康體適能生活原則
- YMCA 個人肌力與體能訓練教練
- YMCA 老人運動訓練教練

#### 主要教材

- 1.體適能評估與運動處方卓俊辰總校閱禾楓書局(教科書)

#### 參考資料

書名：體適能評估與運動處方 作者：卓俊辰總校閱 出版年(西元)： 出版社：禾楓書局

#### 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](mailto: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。