

朝陽科技大學
110學年度第2學期教學大綱

當期課號	3040	中文科名	運動健康理論
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	四年制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.能了解與演練運動體適能
- 3.能規劃個人運動計畫
- 4.能執行個人運動計畫

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、硬舉與蹲舉動作理論與操作、腿部肌群理論與操作
- 第14週：個別化健身運動的設計與安排
- 第15週：期末報告
- 第16週：期末報告
- 第17週：期末報告
- 第18週：期末回饋

成績及評量方式

- 學習態度與出席：45%
期中考試：15%
期末報告：20%
平時作業：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.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：
分機:7828、4061、7828、4061

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。