

朝陽科技大學  
111學年度第2學期教學大綱

當期課號	1356	中文科名	體適能管理與實務
授課教師	毛祚彥	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：

瞭解體適能的意義、重要性、對健康的影響，以及熟練體適能檢測與評估的技術，進而瞭解體適能教室的經營與管理的相關知能、從事體適能指導活動的運動安全規劃與緊急事故處理的相關知能。

- 1.瞭解體適能的意義、重要性及其對健康的影響
- 2.瞭解並熟練體適能檢測與評估的技術，以及判讀數據的相關知能
- 3.瞭解應用行為改變的跨理論模式，養成規律運動習慣的相關知能
- 4.瞭解體適能教室經營與管理的相關知能
- 5.瞭解從事體適能指導活動的運動安全規劃與緊急事故處理的相關知能

Understand the meaning, importance, and impact on health of physical fitness, as well as practice physical fitness testing and assessment techniques. This course let student understand the relevant knowledge of the operation and management in physical fitness classrooms. Student also can learn the sport safety and emergency event treatment during physical fitness activities.

#### 每週授課主題

- 第01週：課程簡介 (2/16)
- 第02週：健康生活原則一 (2/23)
- 第03週：健康生活原則二 (3/2)
- 第04週：骨骼肌肉系統 (3/9)
- 第05週：生物力學 (3/16)
- 第06週：身體排列和核心穩定性 (3/23)
- 第07週：柔軟度 (3/30)
- 第08週：畢業典禮補假 (4/6)
- 第09週：期中考-健康生活原則 (4/13)
- 第10週：體適能檢測實務 (4/20)
- 第11週：心血管系統、能量系統、體重管理與營養 (4/27)
- 第12週：自由重量肌力訓練 (5/4)
- 第13週：重量訓練實作一 (5/11)
- 第14週：重量訓練實作二 (5/18)
- 第15週：伸展訓練 (5/25)
- 第16週：自由重訓 (6/1)
- 第17週：期末考-肌力訓練術科考試 (6/8)
- 第18週：期末考-SC線上考試 (6/15)

#### 成績及評量方式

- 上課態度及出缺席：10%
- 期中考：20%
- 期末考：20%
- 肌力訓練術科考試：30%
- 小考：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.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

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](mailto:tymao@cyut.edu.tw)

Office Hour：

分機:7468、4779

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。