

朝陽科技大學
112學年度第1學期教學大綱

當期課號	3050	中文科名	運動科技與健康促進
授課教師	董怡芳	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：

讓學生認識及體驗運動科技，並了解健康促進之重要性，進而利用運動科技規劃健康生活促進方案。

- 1.能體驗及使用運動科技
- 2.瞭解健康促進的意涵
- 3.能利用運動科技規劃健康生活促進方案

This course let students know sports technology and understand the importance of health promotion. In addition, students can use sports technology to plan and execute a healthy living promotion program.

每週授課主題

- 第01週：課程簡介與分組09/22
- 第02週：中秋節放假9/29(中秋節放假)
- 第03週：現代運動科技趨勢與發展10/06
- 第04週：運動科技的優勢與挑戰10/13
- 第05週：個人健康管理APP與應用10/20
- 第06週：運動與健康飲食方案基礎10/27
- 第07週：飲食計畫的制定與追蹤11/03
- 第08週：智能廚具與飲食輔助裝置11/10
- 第09週：期中考11/17
- 第10週：網路社群與營養教育11/24
- 第11週：運動科技與生活品質12/01
- 第12週：特殊族群的運動健康12/08
- 第13週：期末報告12/15
- 第14週：期末報告12/22
- 第15週：期末報告12/29
- 第16週：期末報告01/05
- 第17週：期末報告01/12
- 第18週：線上課程-健康生活促進影片賞析01/19

成績及評量方式

- 上課態度及出缺席：40%
- 期中考：30%
- 期末報告：30%

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.運動健康科學概論蘇俊賢等作全華圖書(教科書)
- 2.健康與生活：開創樂活幸福人生（第三版）張李淑女等作新文京(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/~abc50933/>
E-Mail：abc50933@gmail.com
Office Hour：
分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。