

100-1 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	健康體適能管理	科目序號 / 代號	1746 / BSM4031
開課系所	運動事業管理學系	學制 / 班級	大學日間部4年1班
任課教師	黃娟娟	專兼任別	專任
必選修 / 學分數	必修 / 3	畢業班 / 非畢業班	畢業班
上課時段 / 地點	(四)234 / B503	授課語言別	中文

課程簡介

- 1.能將管理專業知識融會貫通並運用於運動產業上
- 2.能擬定運動及休閒相關活動企劃書並執行之
- 3.能取得運動指導員證照

課程大綱

- 1.體適能與全人健康
- 2.行為修正
- 3.全人健康的營養
- 4.身體組成的評估
- 5.體重管理
- 6.心肺耐力
- 7.肌力與肌耐力
- 8.心血管訓練
- 9.期中考
- 10.肌肉柔軟度
- 11.運動體能與完善體適能計畫
- 12.壓力評估與管理的技術
- 13.心血管疾病的預防
- 14.癌症風險管理
- 15.成癮行為與全人健康
- 16.指導員術科技巧與技能
- 17.指導員術科技巧與技能
- 18.期末考

基本能力或先修課程

無

課程與系所基本素養及核心能力之關連

- 一般管理能力
 - 運動專案企劃能力
- 運動健康實踐與指導能力
 - 人際/生活倫理素養
- 問題解決能力
- 溝通表達能力

教學計畫表

系所核心能力	權重(%) 【A】	檢核能力指標(績效指 標)	教學策略	評量方法及配分 權重	核心能力 學習成績 【B】	期末學習 成績 【C=B*A 】
一般管理能力	10%	能理解五管的專業知識 能用所學的專業知識解 答相關問題 能熟悉運用管理分析工 具 能取得管理領域證照	講述法 個案討論	小考: 10% 期中考: 30% 期末考: 30% 課堂討論: 30%	加總: 100	10
運動健康實踐與 指導能力	40%	具備運動指導原則及技 能 能依照老師的教導正確 的實際演練及編排 能依據不同的需求提供 不同形式的運動處方 能取得運動指導或教練 證照	講述法 個案討論 實務操作(實 驗、上機或 實習等)	小考: 10% 期中考: 30% 期末考: 30% 課堂討論: 30%	加總: 100	40
問題解決能力	25%	能運用管理分析工具發 掘運動產業相關管理問 題 能整合與歸納相關專業 知識提出可能解決方案	講述法 個案討論	小考: 10% 期中考: 30% 期末考: 30% 課堂討論: 30%	加總: 100	25
溝通表達能力	25%	能理解他人的問題並適 當的回應 能理解他人的意見並忠 實的傳達與闡述 有適當的讀、寫能力並 能結合文書處理工具以 書面方式進行意見闡述 具備電腦簡報技巧並能 以口頭方式進行報告 能和他人或團體進行有 意義的意見交換並可相 互配合協調達成任務	講述法 個案討論	小考: 10% 期中考: 30% 期末考: 30% 課堂討論: 30%	加總: 100	25

成績稽核

期中考: 30%

期末考: 30%

課堂討論: 30%

小考: 10%

教科書(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
體適能與全人健康的理論與實務	Werner W.K. Hoeger, Sharon A.Hoeger	李水碧	藝軒	2004

參考教材及專業期刊導讀(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
----	----	----	-----	-----

無參考教材及專業期刊導讀

上課進度

週次	教學內容	分配時數(%)				
		講授	示範	習作	實驗	其他
1	為何要學習體適能健康管理	40	20	20		20
2	體適能與全人健康	40	20	20		20
3	行為修正	40	20	20		20
4	全人健康的營養	40	20	20		20
5	身體組成的評估	40	20	20		20
6	體重管理	40	20	20		20
7	心肺耐力	40	20	20		20
8	肌力與肌耐力與循環訓練體驗	40	20	20		20
9	期中考試	40	20	20		20
10	運動體適能與完善的體適能計畫	40	20	20		20
11	壓力的評估	40	20	20		20
12	心血管疾病的預防	40	20	20		20
13	循環訓練	40	20	20		20
14	心肺訓練技能-1	40	20	20		20
15	心肺訓練技能-2	40	20	20		20
16	循環訓練-2	40	20	20		20
17	術科測驗	40	20	20		20
18	期終考試	40	20	20		20