

100-1 大葉大學 選課版課綱

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