

# 101-2 大葉大學 完整版課綱

## 基本資訊

課程名稱	健康體適能	科目序號 / 代號	2077 / RMB2015
開課系所	休閒事業管理學系	學制 / 班級	進修學士班2年1班
任課教師	林淑芬	專兼任別	專任
必選修 / 學分數	選修 / 3	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(四)ABC / B409	授課語言別	中文

## 課程簡介

- 1.熟悉體適能與個人全人健康之關係。
- 2.評估自己健康體適能五大要素。
- 3.建立良好的飲食及體重控制計畫。
- 4.知悉個人化的運動處方。
- 5.學習行為改變技巧，使行為符合健康，擁有健康的生活品質。

## 課程大綱

大葉大學休閒事業管理學系系所教學目標、特色 A.大學部教育目標 1.建立休閒創新與服務管理的專業人才培養 2.增強在地紮根及全球視野的休閒經營人才培育 3.落實休閒理論與經營實務並重之學習 4.企業倫理與價值之養成 B.大學部課程特色 1.結合理論與實務的教學 2.產學合作 3.推廣休閒教育 4.活動規劃與執行 5.推動證照考取 大葉大學管理學院核心能力-社會智商 C.管理學院/休閒事業管理學系核心能力四大構面(SCEP) 1.S-解決能力(洞悉力、決策力、執行力) 2.C-溝通能力(傾聽能力、表達能力) 3.E-倫理觀(社會倫理、企業管理、研究倫理) 4.P-專業能力(休閒專業知識能力、創意活動設計能力、規劃管理領導能力、創新研究分析能力) 課程目標:1.熟悉體適能與個人全人健康之關係。2.評估自己健康體適能五大要素。3.建立良好的飲食及體重控制計畫。4.知悉個人化的運動處方。5.學習行為改變技巧，使行為符合健康，擁有健康的生活品質。本課程將 1.藉由課程內容探討健康體適能的定義及相關理論 (A1、B1、B3、C1、C2、C4) 2.由課程參與中理解並體適能與健康之關係 (A2、B1、C3、C4) 3 認識體適能基礎概念外並藉由多元課程參與提升學生本身之體重控制及自我管理 (A2、A3、B1、C1、C2、C3、C4) 4.藉由課程介紹讓學生了解體適能的重要性和價值，對未來身為休閒服務提供者應具備的知識、技術、態度及溝通能力(C1、C2、C3、C4)

## 基本能力或先修課程

身體如有不適或先天隱疾者須預先告知, 衡量適應課程之可行性.

## 課程與系所基本素養及核心能力之關連

-  休閒專業
-  規劃管理
-  實際執行
-  問題解決

自我調適學習

企業倫理

表達溝通

## 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 】
休閒專業	30%		講述法 校外參訪 小組合作 影片欣賞	期中考: 20% 期末考: 20% 作業: 10% 課程參與度: 30% 小組合作狀況: 10% 上網次數: 10%	加總: 100	30
規劃管理	15%		講述法 校外參訪 小組合作 影片欣賞	期中考: 20% 期末考: 20% 作業: 10% 課程參與度: 30% 小組合作狀況: 10% 上網次數: 10%	加總: 100	15
實際執行	20%		講述法 校外參訪 小組合作 影片欣賞	期中考: 20% 期末考: 20% 作業: 10% 課程參與度: 30% 小組合作狀況: 10% 上網次數: 10%	加總: 100	20
問題解決	5%		講述法 小組合作	期中考: 20% 期末考: 20% 作業: 10% 課程參與度: 30% 小組合作狀況: 10% 上網次數: 10%	加總: 100	5
自我調適學習	15%		講述法 校外參訪 小組合作	期中考: 20% 期末考: 20% 作業: 10% 課程參與度: 30% 小組合作狀況: 10% 上網次數: 10%	加總: 100	15

企業倫理	5%	講述法 小組合作 影片欣賞	期中考: 20% 期末考: 20% 作業: 10% 課程參與度: 30% 小組合作狀況: 10% 上網次數: 10%	加總: 100	5
表達溝通	10%	小組合作 影片欣賞	期中考: 20% 期末考: 20% 作業: 10% 課程參與度: 30% 小組合作狀況: 10% 上網次數: 10%	加總: 100	10

### 成績稽核

課程參與度: 30%  
 期中考: 20%  
 期末考: 20%  
 作業: 10%  
 小組合作狀況: 10%  
 上網次數: 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
ACSM體適能手冊	美國運動醫學會(ACSM)	謝伸裕	九州出版	2011

### 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
關於跑步，我說的其實是.....	村上春樹	賴明珠	時報文化出版企業股份有限公司	2008
卓越體適能	許樹淵		師大書院	2009

### 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	課程介紹與管理_體適能測試 (baseline)	60	10	30	0	0
2	KPI：健康體適能目標管理_心肺耐力促進	40	10	40	0	10
3	KPI：健康體適能目標管理_肌耐力增進	40	10	40	0	10
4	健走/慢跑	40	10	40	0	10

5	健走/慢跑	40	10	40	0	10
6	KPI：健康體適能目標管理_肌力增強	40	10	40	0	10
7	重量訓練1	40	10	40	0	10
8	重量訓練2	40	10	40	0	10
9	medial exam _2000/3000公尺測驗	40	10	40	0	10
10	KPI：健康體適能目標管理_柔軟度增強	40	10	40	0	10
11	有氧適能瑜珈1	40	10	40	0	10
12	有氧適能瑜珈2	40	10	40	0	10
13	間歇訓練練習操作	40	10	40	0	10
14	拳擊有氧	40	10	40	0	10
15	拳擊有氧	40	10	40	0	10
16	游泳/撞球	40	10	40	0	10
17	游泳/撞球	10	0	0	0	90
18	Final exam	10	0	0	0	90