

## 102-2 大葉大學 完整版課綱

### 基本資訊

課程名稱	健康與體育概論	科目序號 / 代號	1598 / BSM1032
開課系所	運動事業管理學系	學制 / 班級	大學日間部1年1班
任課教師	許立宏	專兼任別	專任
必選修 / 學分數	必修 / 3	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(一)678 / B501	授課語言別	中文

### 課程簡介

- 1.以教育哲學與生理學理論為基礎,作為健康與體育實施之指標.
- 2.用生物學與人類學研究成果,作為演繹與討論之原則性範圍.
- 3.依生理學及心理學實驗報告,以社會學為軸心闡述健康與體育活動之運用







### 課程大綱

- 1.導論
- 2.健康與體育的內容
- 3.健康與體育的目的
- 4.進化觀點論人體姿勢
- 5.體型.人種.性別
- 6.生長與發展
- 7.年齡與健康體育
- 8.運動訓練的生理效果
- 9.健康與體育的心理學基礎
- 10.健康與體育的社會學基礎

### 基本能力或先修課程

對於健康與體育具有濃厚的學習欲望.

### 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 小組討論 校外參訪 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報 告 專題報告 專題演講	分組報告: 20% 期中考: 10% 期末考: 10% 課堂討論: 20% 課程參與度: 20% 書面報告: 20%	加總: 100	10
運動專案企劃能 力	10%	能具備規劃、撰寫及執 行運動企劃書之能力 能取得運動管理或行銷 企劃相關證照	講述法 小組討論 校外參訪 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報 告 專題報告 專題演講	分組報告: 20% 期中考: 10% 期末考: 10% 課堂討論: 20% 課程參與度: 20% 書面報告: 20%	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 小組討論 校外參訪 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報 告 專題報告 專題演講	分組報告: 20% 期中考: 10% 期末考: 10% 課堂討論: 20% 課程參與度: 20% 書面報告: 20%	加總: 100	40
人際/生活倫理 素養	10%	能理性處理同儕間衝突 並減少衝突的發生 能尊重並接受他人的批 判並能態度適當地進行 說明	講述法 小組討論 校外參訪 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報 告 專題報告 專題演講	分組報告: 20% 期中考: 10% 期末考: 10% 課堂討論: 20% 課程參與度: 20% 書面報告: 20%	加總: 100	10

問題解決能力	10%	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 小組討論 校外參訪 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告 專題報告 專題演講	分組報告: 20% 期中考: 10% 期末考: 10% 課堂討論: 20% 課程參與度: 20% 書面報告: 20%	加總: 100	10
溝通表達能力	20%	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 小組討論 校外參訪 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告 專題報告 專題演講	分組報告: 20% 期中考: 10% 期末考: 10% 課堂討論: 20% 課程參與度: 20% 書面報告: 20%	加總: 100	20

### 成績稽核

分組報告: 20%  
書面報告: 20%  
課堂討論: 20%  
課程參與度: 20%  
期中考: 10%  
期末考: 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
健康與體育概論	許樹淵, 崔凌震		師大書苑	2009
運動健康管理	張妙瑛等人		全華	2012
體適能與健康指南	Barbara Bushman	林貴福等	禾楓	2013

### 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		分配時數(%)				
週次	教學內容	講授	示範	習作	實驗	其他
1	相見歡; 課程說明 & 智財權宣導(含告知學生應使用正版教科書)	20	20	20	20	20
2	導論	20	20	20	20	20
3	人與食物; 全民運動與健康	20	20	20	20	20
4	身體發展與成長; 運動與生理健康	20	20	20	20	20
5	運動技能; 均衡飲食與體重控制	20	20	20	20	20
6	運動參與; 運動傷害與貼紮	20	20	20	20	20
7	安全生活; 心理健康與運動	20	20	20	20	20
8	期中考	20	20	20	20	20
9	群體健康; 特殊族群的健身運動	20	20	20	20	20
10	兩性教育與運動; 適應體育	20	20	20	20	20
11	健康體適能; 體適能教室的維護與管理	20	20	20	20	20
12	運動與衛生; 運動與健康科技發展	20	20	20	20	20
13	運動與健康的行銷管理	20	20	20	20	20
14	運動與健康的測驗與評量	20	20	20	20	20
15	運動與健康策略	20	20	20	20	20
16	運動健康管理的發展與展望	20	20	20	20	20
17	總複習	20	20	20	20	20
18	期末考	20	20	20	20	20