

102-2 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	運動處方	科目序號 / 代號	1825 / BSM3041
開課系所	運動事業管理學系	學制 / 班級	大學日間部3年1班
任課教師	林作慶	專兼任別	專任
必選修 / 學分數	必修 / 2	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(二)56 / B502	授課語言別	中文

課程簡介

學習運動處方的相關知識







課程大綱

何謂運動處方
 如何開立運動處方
 幼童的運動處方
 女性的運動處方
 老年人的運動處方
 運動員的運動處方

基本能力或先修課程

具備對運動處方的熱誠與愛好

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	實務操作(實驗、上機或實習等)	分組報告: 10% 期中考: 20% 期末考: 30% 課程參與度: 40%	加總: 100	10
運動專案企劃能力	20%	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	實務操作(實驗、上機或實習等)	分組報告: 10% 期中考: 20% 期末考: 30% 課程參與度: 40%	加總: 100	20
運動健康實踐與指導能力	30%	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	實務操作(實驗、上機或實習等)	分組報告: 10% 期中考: 20% 期末考: 30% 課程參與度: 40%	加總: 100	30
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	實務操作(實驗、上機或實習等)	分組報告: 10% 期中考: 20% 期末考: 30% 課程參與度: 40%	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	實務操作(實驗、上機或實習等)	分組報告: 10% 期中考: 20% 期末考: 30% 課程參與度: 40%	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	實務操作(實驗、上機或實習等)	分組報告: 10% 期中考: 20% 期末考: 30% 課程參與度: 40%	加總: 100	20

成績稽核

課程參與度: 40%

期末考: 30%

期中考: 20%

分組報告: 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
無參考教科書				

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
運動處方	David P	朱真儀	禾楓	2013

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	運動處方的基礎原則 & 智財權宣導(含告知學生應使用正版教科書)	50	20	30	0	0
2	心肺適能	50	20	30	0	0
3	減重	50	20	30	0	0
4	柔軟度	50	20	30	0	0
5	重量訓練1	50	20	30	0	0
6	年長者之運動處方	50	20	30	0	0
7	心臟疾病患之運動處方	50	20	30	0	0
8	糖尿病患之運動處方	50	20	30	0	0
9	測驗	50	20	30	0	0
10	特殊族群之運動處方	50	20	30	0	0
11	兒童之運動處方	50	20	30	0	0
12	健康體適能之理論與實際	50	20	30	0	0
13	重量訓練2	50	20	30	0	0
14	體適能測驗執行1	50	20	30	0	0
15	體適能測驗執行2	50	20	30	0	0
16	分組報告1	50	20	30	0	0
17	分組報告2	50	20	30	0	0
18	期末測驗	50	20	30	0	0