

## 103-2 大葉大學 完整版課綱

基本資料			
課程名稱	健康體適能管理	科目序號/代號	1439 /BSM4031
必選修/學分數	選修 /3	上課時段/地點	(六)A /J109
授課語言別	n.a.	成績型態	數字
任課教師 / 專兼任別	蔡孟娟 / 專任	畢業班/非畢業班	畢業班
學制/系所/年班	大學日間部 / 運動健康管理學系 /4年1班		

### 課程簡介與目標

- 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

 運動與健康管理專業知能

 運動與健康企劃能力

 運動與健康指導能力

---

## 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 】
運動與健康管理 專業知能	40	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			加總: 0	0
運動與健康企劃 能力	30	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			加總: 0	0
運動與健康指導 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			加總: 0	0

## 成績稽核

無

書籍類別 (尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書籍類別

書名

作者

尚無教材資料

## 上課進度

週次	教學內容	教學策略
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18