

## 103-2 大葉大學 完整版課綱

基本資料			
課程名稱	運動健康概論	科目序號/代號	1730 /BSM1044
必選修/學分數	必修 /3	上課時段/地點	(二)34 /B501、(三)5 /B501
授課語言別	中文	成績型態	數字
任課教師 / 專兼任別	林作慶 / 專任	畢業班/非畢業班	非畢業班
學制/系所/年班	大學日間部 / 運動健康管理學系 / 1年1班		

### 課程簡介與目標

本課程主要為培養同學認識運動對身體健康的影響,包括運動員的體能,一般人的體適能,運動與疾病的預防等等健康議題.

### 課程大綱

主要為三大部份:1.競技體能2.健康體適能3.運動與疾病預防

### 基本能力或先修課程

健康體適能,運動生理學.

### 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	講述法 小組討論 實務操作(實 驗、上機或 實習等)	期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 40% 成品製作: 10% 書面報告: 10%	加總: 100	40
運動與健康企劃 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	講述法 小組討論 實務操作(實 驗、上機或 實習等)	期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 40% 成品製作: 10% 書面報告: 10%	加總: 100	20
運動與健康指導 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 實務操作(實 驗、上機或 實習等)	期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 40% 同儕互評: 10% 書面報告: 10%	加總: 100	40

## 成績稽核

課程參與度: 40%  
 期中考: 20%  
 期末考: 20%  
 書面報告: 10%  
 成品製作: 6%  
 同儕互評: 4%

## 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
教科書	運動科學講座	黃永任

## 上課進度

週次	教學內容	教學策略
1	課程介紹及分組 & 智財權宣導(含告知學生應使用正版教科書)	講述法
2	有氧及無氧運動	講述法
3	運動之能量系統	講述法
4	間歇訓練之理論與實際	講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)
5	運動之肌肉與骨骼系統	講述法
6	重量訓練之理論與實際	講述法
7	增強式訓練之介紹	講述法
8	高地訓練之介紹	講述法
9	期中測驗	實務操作(實驗、上機或實習等)
10	運動員之營養增補	講述法
11	運動禁藥之介紹	講述法
12	健康體適能之理論與實際	講述法
13	健康減重	講述法
14	延遲性肌肉酸痛之介紹	講述法
15	運動與疾病預防	講述法
16	運動科學的進展	講述法
17	運動賽會的演進	講述法
18	期末測驗	實務操作(實驗、上機或實習等)