

## 103-2 大葉大學 完整版課綱

基本資料			
課程名稱	特殊族群運動健康	科目序號/代號	2037 /BSR5074
必選修/學分數	選修 /3	上課時段/地點	(日)567 /J109
授課語言別	中文	成績型態	數字
任課教師 / 專兼任別	賴永成 / 專任	畢業班/非畢業班	非畢業班
學制/系所/年班	研究所碩士班 / 運動健康管理學系碩士班 / 1年2班		

### 課程簡介與目標

了解何謂特殊族群  
 了解特殊族群的生理結構與生理特徵與反應  
 特殊族群如何享受身體活動與運動帶來的效益  
 特殊族群運動期間應遵守的注意事項  
 學習擬定安全有效的運動處方  
 學會判斷特殊族群在運動前與運動中的運動禁忌




### 課程大綱

心臟病患者的分類評估與復健目標與訓練內容  
 高血壓患者評估與復健目標及訓練內容  
 糖尿病患者評估與復健目標及訓練內容  
 骨質疏鬆症患者評估與復健目標及訓練內容  
 肥胖者患者評估與復健目標及訓練內容  
 懷孕期評估與復健目標及訓練內容  
 兒童與青少年評估與復健目標及訓練內容  
 老年人身體評估與復健目標及訓練內容

### 基本能力或先修課程

n.a.

### 課程與系所基本素養及核心能力之關連

-  運動與健康產業分析能力
-  運動與健康議題研究能力
-  整合歸納與邏輯思考能力

## 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 】
運動與健康產業 分析能力	40	能將管理專業知識融會 貫通，並運用於運動產 業經營上 能熟悉運動產業相關個 案內容 能進行運動產業相關管 理問題研究與分析	講述法 小組討論	分組報告: 10% 期中考: 20% 期末考: 30% 課堂討論: 10% 課程參與度: 20% 小組合作狀況: 10%	加總: 100	40
運動與健康議題 研究能力	30	深入研究與運動及健身 相關的學理或理論 能分析運動健康指導方 法可能之優缺點並改善 之	講述法 小組討論 小組合作	分組報告: 10% 期中考: 20% 期末考: 30% 課堂討論: 10% 課程參與度: 20% 小組合作狀況: 10%	加總: 100	30
整合歸納與邏輯 思考能力	30	能具備系統化統整片段 知識並有效重組個別事 物成為有意義之整體的 能力 能提出運動產業相關研 究論文的優缺點並提出 適當的研究設計	講述法 小組討論 小組合作	分組報告: 10% 期中考: 20% 期末考: 30% 課堂討論: 10% 課程參與度: 20% 小組合作狀況: 10%	加總: 100	30

## 成績稽核

期末考: 30%

課程參與度: 20%

期中考: 20%

分組報告: 10%

課堂討論: 10%

小組合作狀況: 10%

## 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
參考教材及專業期刊導讀	老化與體能	郭家驊等

## 上課進度

週次	教學內容	教學策略
1	課程介紹 & 智財權宣導(含告知學生應使用正版教科書)	講述法、小組討論
2	體能與健康	講述法、小組討論
3	體能與健康	講述法、小組討論
4	體能與健康	講述法、小組討論
5	體能與健康	講述法、小組討論
6	動作控制與健康	講述法、小組討論
7	動作控制與健康	講述法、小組討論
8	動作控制與健康	講述法、小組討論
9	期中考	講述法
10	心肺功能與健康	講述法、小組討論
11	心肺功能與健康	講述法、小組討論
12	心肺功能與健康	講述法、小組討論
13	體能評估	講述法、小組討論
14	體能評估	講述法、小組討論
15	體能評估	講述法、小組討論
16	肌力與健康	講述法、小組討論
17	肌力與健康	講述法、小組討論
18	期末考	講述法