

## 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	2042 /BSN1031
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	碩士在職專班 / 運動健康管理學系碩士在職專班 / 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 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	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	課程介紹及分組 & 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