

## 103-2 大葉大學 選課版課綱

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	
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
-