

98-1 大葉大學 完整版課綱

基本資訊			
課程名稱	健康體適能管理	科目序號 / 代號	1802 / BSR5052
開課系所	運動事業管理學系碩士班	學制 / 班級	研究所碩士班1年1班
任課教師	黃娟娟	專兼任別	專任
必選修 / 學分數	選修 / 3	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(四)234 / J109	授課語言別	中文

課程簡介

- 1.能將管理專業知識融會貫通並運用於運動休閒產業
- 2.能熟悉運動休閒產業相關個案內容
- 3.能分析及進行運動相關問題研究
- 4.能分析運動健康指導方法可能之優缺點並改善之
- 5.能教導正確之指導法

課程大綱

- 1.團體與個人指導員學科
- 2.心肺循環及能量系統
- 3.心肺循環系統
- 4.心臟解剖學
- 5.心肺運動系統
- 6.血管系統
- 7.最大攝氧量
- 8.心血管訓練
- 9.期中考
- 10.訓練的原則
- 11.能量系統
- 12.神經肌肉系統
- 13.肌肉與肌纖維型態
- 14.肌纖維類型
- 15.生物力學與肌力訓練訓練解剖位置及柔軟度
- 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

成績稽核

教科書(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
無參考教科書				

參考教材及專業期刊導讀(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
無參考教材及專業期刊導讀				

上課進度		分配時數(%)				
週次	教學內容	講授	示範	習作	實驗	其他
1	體適能與全人健康	50		20		30
2	行為修正	50		20		30
3	全人健康的營養	50		20		30
4	身體組成評估	50		20		30
5	體重管理	50		20		30
6	心肺耐力	50		20		30
7	肌力與肌耐力	50		20		30
8	柔軟度	50		20		30
9	期中報告	50		20		30
10	身體運動與體適能計畫	50		20		30
11	壓力評估	50		20		30
12	心血管疾病預防	50		20		30
13	癌症風險管理	50		20		30
14	終生體適能與全人健康	50		20		30
15	報告	50		20		30
16	報告	50		20		30
17	報告	50		20		30
18	報告	50		20		30