

# 美和科技大學



## 運動與休閒管理系

### 課程規範

課程名稱：

健康體適能

中華民國 114 年 9 月制定

## 1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	健康體適能	
	英文	Health - Related Fitness	
適用學制	二年制專科	必選修	必修
適用部別	進修部	學分數	2
適用系科別	運動與休閒管理科	學期/學年	一學期
適用年級/班級	夜二專運管一甲	先修科目或先備能力	無

## 2. 運動與休閒管理系目標培育人才

依據 UCAN 系統，本系以培育「專業職能」為目標。

專業職能	就業途徑	職能
	休閒遊憩管理	分析各休閒場所經營管理策略，決定管理方式、產品需求與潛在客層。(1)
	休閒遊憩管理	分析各休閒場所之特點與客戶需求，執行休閒活動企劃。(2)
	休閒遊憩管理	執行導覽解說，提供客戶良好的旅遊經驗。(3)
	休閒遊憩管理	檢視及執行已確認的個別及團體遊客入場流程。(4)
	休閒遊憩管理	發覺各個休閒場地的安全問題並確認維護方式，以執行適當的安全維護措施。(5)

## 3. 課程對應之 UCAN 職能

課程 \ 職能	專業職能 M	專業職能 A
健康體適能	專業知識與實務技能：這包括對健康體適能五大要素（身體組成、心肺耐力、肌肉適能、柔軟度、身體柔軟度）的理解，以	運動處方設計：能依據檢測結果和個人狀況，設計安全、有效且符合需求的運動計畫。 運動指導：能在運動訓練過程中提供正確的動作指導，確保運動過程中的安全，並有效提升客戶體適能。

	及運動生理學、 肌動學等基礎知 識。	
--	--------------------------	--

註：M 表示課程內容須教授之「主要」相關職能 A 表示課程內容須教授之「次要」相關職能

## 4. 教學目標

本課程可以達到以下目標：

體適能評估 如何養成規律運動的習慣

課程描述

健康體能要素分析 一、肌肉動力(muscular power) 二、柔軟性  
(flexibility) 三、肌耐力(muscular endurance) 四、心肺適能  
(cardiorespiratory endurance ) 五、身體質量指數(Body Mass  
Index )

### 5.1 課程說明

體適能概論 健康體適能與疾病預防 心肺適能運動處方 心肺適能運  
動實作 運動與體重控制 如何養成規律運動習慣 肌肉適能運動處方  
柔軟性運動處方與實作 肌肉適能運動實作 體適能與運動營養 體適  
能與運動傷害

### 5.2 課程綱要

本課程規劃內容綱要及課程設計養成之職能：(請說明 18 週課程內  
容綱要)

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	體適能概論	M(1)A(2)	2
2	體適能評估 如何養成規律運動的習慣	M(1)A(2)	2
3	體適能要素	M(1)A(2)	2
4	體適能檢測與操作說明	M(1)A(2)	2
5	體適能與運動處方擬定作說明	M(1)A(2)	2
6	體適能與運動處方擬定 體適能檢測與操作說明	M(1)A(2)	2
7	柔軟適能與運動處方 伸展訓練介紹與實務操作	M(1)A(2)	2
8	柔軟適能與運動處方 伸展訓練介紹與實務操作 放鬆練習	M(1)A(2)	2
9	期中考	M(1)A(2)	2
10	心肺適能與運動處方 有氧運動訓練介紹與實務操作	M(1)A(2)	2
11	心肺適能與運動處方 有氧運動訓練介紹與實務操作	M(1)A(2)	2
12	肌肉適能與運動處方 重量訓練介紹與實務操作	M(1)A(2)	2
13	肌肉適能與運動處方 重量訓練介紹與實務操作	M(1)A(2)	2
14	其他增進體適能方法 健康操.馬克操.循環訓練介紹	M(1)A(2)	2
15	體適能與營養 體適能健康操小組實務操作	M(1)A(2)	2
16	體適能與運動傷害 體適能健康操小組實務操作	M(1)A(2)	2
17	體適能檢測與操作	M(1)A(2)	2
18	期末考	M(1)A(2)	2

### 5.3 教學活動

概念講解分析, 實體課程操作、期中、期末評量

## 6. 成績評量方式

期中 30% 期末 30% 課程出席率&討論參與度 40%

## **7. 教學輔導**

### **7.1 課業輔導/補救教學對象：**

(1)成績欠佳之學生：第九週後出席率不佳的學生，進行課後輔導。

(2)有特別學習需求學生：因其他特殊學習需求，有個別需要深入了解本科目更深入的學習內容、特殊主題或進階應用有興趣者。

### **7.2 課業輔導/補救教學之實施**

課業輔導與補救教學的實施方式：

(1)課後輔導:由授課老師於課輔時間，額外上課。

(2)補救教學:學生進行課後作業練習，使其能在練習中獲得進步。

### **7.3 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式**

◆ 輔導時間：

◆ 輔導老師聯繫方式：

(1). 授課教師手機：(0915834525)

(2). 授課教師：(李金木)

(3). 教師 email：(00011574@meiho.edu.tw)