

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)