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 115 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	一年級	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。

	就業途徑	職能
專業職能	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	執行導覽解說，提供客戶良好的旅遊經驗(2)
	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(3)
	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(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

職能 / 課程	專業職能 M	專業職能 A
健康體適能	具備健康體適能知識，來分析及規劃健康運動流程，妥善處理客務工作，並能運用專業知識及服務品質，來提升顧客滿意度。	發覺個人與各個運動場域活動設計的安全問題，確認防護方法，並能設計與執行適當的安全防護措施。

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：

1. 瞭解體適能
2. 健康體適能與疾病預防
3. 心肺適能運動處方與實作
4. 運動與體重控制
5. 如何養成規律運動習慣
6. 肌肉適能運動處方
7. 柔軟性運動處方與實作
8. 肌肉適能運動實作
9. 體適能與運動傷害

5. 課程描述

5.1 課程說明

經由講述、課外作業以及上課回饋，培養學生在體適能上的認知、情意和技能，並可應用在運動設計，課程規劃的實務上。

一、健康體能基本要素分析
二、健康體適能與疾病預防
三、心肺適能運動處方
四、運動與體重控制
五、肥胖的原因
六、減肥與運動
七、如何養成規律運動的習慣
八、肌肉適能運動處方

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	課程介紹、體適能概論		2
2	體適能評估、如何養成規律運動的習慣	M(1)A(2)	2
3	何謂健康體能: 健康體能要素分析: 一、肌肉動力(muscular power)	M(1)A(2)	2

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
	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)		
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、體適能檢測與操作說明	M(2)A(4)	2
6	體適能與運動處方擬定、體適能檢測與操作說明	M(4)A(5)	2
7	柔軟適能與運動處方、伸展訓練介紹與實務操作	M(2,4)A(3,5)	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(2)A(4,5)	2
9	期中考		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(1,2)A(3,4)	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(1,2)A(3,4)	2
12	肌肉適能與運動處方、重量訓練介紹與實務操作	M(1,2)A(3,4)	2
13	肌肉適能與運動處方、重量訓練介紹與實務操作	M(1,2)A(3,4)	2
14	其他增進體適能方法健康操介紹	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		2

5.3 教學活動

6. 成績評量方式

期中成績百分比：30%
期末成績百分比：30%
平時成績百分比：40%

7. 教學輔導

7.1 課業輔導/補救教學對象：

1. 成績未達及格標準之學生：期中之後成績過低的學生，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，需要深入的學習內容、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：授課老師的課輔時間。
- 輔導老師聯繫方式：
- **授課教師手機**：0972-186360
- **授課教師**：洪乙正
- **教師 email**：gy69910@gmail.com