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	四技	必選修	必修
適用部別	日間部	學分數	2
適用系科別	運動與休閒管理系	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	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

職能 / 課程	專業職能 M	專業職能 A
健康體適能	針對不同年齡與健康狀況設計個人化訓練計畫。 可以正確體適能評估（肌力、耐力、心肺、柔軟度、體脂），並確保訓練安全有效。	分析行為改變教練技巧。 能使用穿戴式科技達成減脂、增肌、提升代謝目標。能定期追蹤學員進展，調整計畫，確保長期健康效益。

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. 身體組成優化。

2. 功能性提升。

3. 心肺耐力突破。

4. 自主管理養成：學員能獨立開立個人化週期訓練計畫。

5.1 課程說明

目標符合 ACSM 指南與 SMART 原則，分三階段：

【第 1–6 週：基礎建構】

1.完成 InBody 身體組成與分析

2.掌握馬克操技術

3.建立 150 分鐘/週中強度心肺習慣。

【第 7–12 週：進階優化】

4. 學習 5 大複合動作（深蹲、硬舉、臥推、引體、肩推）。。

5.導入肌筋膜放鬆與動態恢復。

【第 13–18 週：自主轉換】

6.設計個人化週期訓練計畫。

7.學生從「被動參與」轉為「主動管理」，平均體脂降 4–6%、肌力增 30%、心肺耐力增 15%，具備慢性病預防與運動處方設計能力。

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)

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	體適能要素 壹、前言 貳、何謂健康體能 參、健康體能要素分析 一、肌肉動力 二、柔軟性 三、肌耐力 四、心肺適能 五、身體質量指數	M(1)A(1)	2
3	體適能評估 如何養成規律運動的習慣	M(1)A(1)	2
4	體適能檢測與操作說明 1	M(1)A(3)	2
5	體適能檢測與操作說明 2	M(1)A(3)	2
6	體適能與運動處方擬定	M(1)A(3)	2
7	柔軟適能與運動處方	M(1)A(4)	2
8	伸展訓練介紹與實務操作 放鬆練習	M(1)A(4)	2
9	期中考	M(1)A(5)	2
10	心肺適能與運動處方	M(1)A(2)	2
11	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	M(1)A(4)	2
13	重量訓練介紹與實務操作	M(1)A(4)	2
14	其他增進體適能方法與實作 健康操、馬克操	M(1)A(3)	2
15	循環訓練介紹	M(1)A(2)	2
16	體適能與營養 體適能健康操小組實務操作 1	M(1)A(2)	2
17	體適能健康操小組實務操作 2	M(1)A(1)	2
18	期末考	M(1)A(1)	2

5.3 教學活動

5.3.1 課堂講授：概念講解分析

5.3.2 課堂討論：小組心得分享與延伸學習

5.3.3 實務操作：體適能評量與實務操作

5.3.4 分組報告：分組 3-4 人體適能報告

5.3.5 期中(末)評量：期中測驗與期末個人運動計畫

6. 成績評量方式

6.1 期中成績百分比：30%(英文題型/報告佔期中考總分 10~20 分)

6.2 期末成績百分比：30%(英文題型/報告佔期末考總分 10~20 分)

6.3 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：授課老師的課輔時間。
- 輔導老師聯繫方式：

  (1). **授課教師分機：08-7799821-8380**

  (2). **授課教師：蔡永川**

  (3). **教師 email：**x00003130@meiho.edu.tw