

美和科技大學



運動與休閒管理系

課程規範

課程名稱：

運動保健導論

中華民國 115 年 3 月制定

1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	運動保健導論		
	英文	Introduction of Athletic Training		
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 M、A (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	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)

3. 課程對應之 UCAN 職能

課程	職能	專業職能 M	專業職能 A
運動保健導論		良好健康與福祉： 透過運動處方與健康管理，提升個人身心健康。	優優質教育： 1. 提供專業健康實務指導 2. 責任消費（推廣運動營養與健康飲食）

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. 知識面向 (Knowledge)：

- (K1) 闡述運動與健康的定義、重要性，並理解健康生活方式的核心要素。
- (K2) 連結健康與體育領域之核心素養，說明運動能力與健康行為的內涵。
- (K3) 辨識主要體能要素，並說明運動對心肺功能、能量代謝及慢性病預防的影響。
- (K4) 理解運動處方基本原則、運動營養、壓力管理與運動傷害防護的知識。

2. 技能面向 (Skills)：

- (S1) 執行基礎體適能評估（如心肺耐力、肌力、柔軟度），並能解讀評估結果。
- (S2) 依據個人需求，設計並執行簡易、安全的個人化體能訓練計畫。
- (S3) 演練正確的運動前熱身、運動後緩和動作，並應用基礎運動傷害處理原則。
- (S4) 運用基本企劃技巧，分析健康案例並以團隊合作方式完成專題報告。

3. 情意面向 (Attitude)：

- (A1) 培養關注自身與國民健康的專業使命感，建立積極正向的健康價值觀。
- (A2) 提升對運動科學、健康促進與高齡健康議題的興趣與探索動機。
- (A3) 建立終身學習與規律運動的態度，將健康行為內化為生活習慣。
- (A4) 展現創新思維與跨領域合作精神，樂於分享健康知識與技能。

本課程設計旨在呼應並達成校及與系級設定之核心能力，其對應關係如下：

本課程教學目標	校級核心能力	系級核心能力
K1, K3, K4, S1, S2, A1, A3	健康管理能力	健康促進能力
K2, S2, S3, A2, A4	創新思考能力	運動休閒實務指導能力
S4, A4	表達與溝通能力	運動休閒產業管理能力
K1, K2, A1, A3	履行公民責任能力	-

5. 課程描述

5.1 課程說明

- (1) 引導學生進入運動科學與健康促進的廣闊領域，建立全人健康的基礎觀念。
- (2) 課程內容涵蓋運動與健康的基礎理論、運動生理學、健康生活型態、運動安全與傷害防護，以及基礎體能評估與實務應用。
- (3) 課程強調理論與實踐的結合，以學生為學習主體，透過多元教學活動，培養學生具備規劃、執行與評估個人健康促進計畫的能力，並將運動融入日常生活，養成規律運動習慣，最終達成促進身心健康、提升生活品質的目標。

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	第一主題：運動與健康概論 一、緒論： 課程介紹與大綱說明、評量方式介紹、運動與保健的現代意義與重要性、建立師生互動與學習契約。	M(1)A(1)	2
2	二、 運動保健的演進 ： 介紹古今中外對於運動保健種類與方式等。	M(1)A(1)	2
3	三、 健康基石 ： 運動的定義、分類與重要性；健康生活方式的建立（飲食、運動、作息、壓力管理）。	M(1)A(2)	2
4	四、 素養導向的健康觀 ： 核心素養與健康與體育領域的連結；「運動能力」與「健康行為」素養內涵探討；分組討論：我的健康藍圖。	M(1)A(3)	2
5	五、 運動與慢性病預防 ： 探討運動與心血管疾病、第二型糖尿病、肌少症的關係；預防性運動的原則與建議。	M(1)A(3)	2
6	第二主題：運動生理學基礎 一、 體能要素解析 ： 五大體能要素詳解：肌力、肌耐力、心肺耐力、柔軟度、身體組成；（補充：協調、速度、敏捷等競技體能）。	M(1)A(2)	2
7	二、 身體的引擎 ： 運動與心肺功能適應；人體三大能量系統（ATP-PC, 醣解, 有氧）與運動表現的關係。	M(1)A(3)	2
8	三、 個人化運動處方 ： FITT-VP 原則（頻率、強度、時間、類型、總量、進展）；自覺運動強度（RPE）、心率區間等強度監控方法。	M(1)A(4)	2
9	期中評量	M(1)A(1)	2
10	第三主題：健康生活與運動 一、 動得營養 ： 健康飲食指南：六大類食物均衡攝取；運動前、中、後營養補充策略；水分補充的重要性與時機。	M(1)A(2)	2
11	二、 心靈的動能 ： 壓力管理與運動的關係；運動對心理健康的益處（焦慮、憂鬱改善）；運動動機與心理調適技巧。	M(1)A(2)	2
12	三、 休息是為了走更長的路 ： 睡眠對生理與心理恢復的重要性；運動與睡眠品質的雙向關係；過度訓練的徵兆與恢復策略。	M(1)A(5)	2
13	第四主題：運動安全與傷害防護 一、 常見運動傷害 ： 常見運動傷害種類（熱傷害、抽筋、扭傷、拉傷）；PRICE 處理原則介紹。	M(1)A(4)	2
14	二、 聰明運動第一步 ：	M(1)A(4)	2

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
	實作：動態熱身與靜態緩和伸展；滾筒放鬆與基礎按摩技巧演練。		
15	第五主題：體能評估與運動實務應用 一、認識自己的身體： 體適能要素複習：身體組成、心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟度。	M(1)A(4)	2
16	二、體適能檢測實務： 實作：基礎體適能評估方法（如：三分鐘登階、仰臥起坐、坐姿體前彎）；評估數據紀錄與常模比對解讀。	M(1)A(4)	2
17	三、基礎體能訓練實務： 實作：自體重訓練動作指導（深蹲、弓箭步、伏地挺身、棒式）；高強度間歇訓練(HIIT)概念與簡易課表設計。	M(1)A(4)	2
18	期末評量	M(1)A(1)	2

5.3 教學活動(方式)

5.3.1 理論講授：運用多媒體教材，系統性講解各單元核心概念，並結合國內外最新研究與時事案例，引導學生思考。

5.3.2 實作演練：體適能測量實作、基礎運動技術指導、自體重訓練、伸展放鬆技巧、簡易運動貼紮與防護技術演練。

5.3.3 分組討論：針對特定健康議題進行案例分析，培養學生批判性思考、溝通表達與解決問題的能力。

5.3.4 專題報告：自選感興趣之運動健康議題進行深入研究，並完成一份書面報告與課堂簡報。

6.成績評量方式

6.1 課程出席率與討論參與度 40%

6.2 期中評量 20%

6.3 期末評量 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。
- ◆ 輔導老師聯絡方式：
 - (1). 授課教師手機：0937148456
 - (2). 授課教師：陳中興
 - (3). 教師 email：e00012306@meiho.edu.tw