

# 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 to Sports and Health		
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。

專業職能	就業途徑	職能
	休閒遊憩管理	
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
	休閒事業管理	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。

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)預防層面：學習如何透過正確的熱身、姿勢矯正與運動處方，降低運動傷害風險並提升體適能。

(2)處理層面：掌握常見運動傷害的初步評估、急救處理（如 PRICE 原則）及基礎的復健運動指導。

## 5. 課程描述

### (1)課程概論與健康基礎

運動保健定義與範疇：運動如何促進健康、定義運動與健康產業角色。

健康體適能 (Health-Related Physical Fitness)：涵蓋心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔軟度、身體組成。

身體活動測驗與評量：了解自身身體活動能力、體能檢測方法。

### (2) 運動科學原理

運動生理學基礎：能量系統、運動對身體系統的影響（心血管、呼吸、肌肉）。

### (3) 運動防護與安全

運動傷害防護學：傷害預防概念、常見運動傷害種類、原因。

急性傷害處理 (PRICE 原則)：防護與處理實務。

(4) 銀髮族與特殊族群運動：特殊人群的運動建議。

終身運動習慣培養： 激發運動樂趣，提升生命品質

## 5.1 課程說明

透過理論講解與實務操作，學員將具備規劃安全運動計畫的能力，並能針對不同族群（如高齡者、上班族）提供科學化的保健建議。

## 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：

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	基礎理論與生理學	M(1)A(2)	2
2	基礎理論與生理學	M(1)A(2)	2
3	基礎理論與生理學	M(1)A(2)	2
4	健康定義、 體適能要素 運動保健的職業發展。	M(1)A(2)	2
5	骨骼肌肉系統、神經控制與能量代謝。	M(1)A(2)	2
6	骨骼肌肉系統、神經控制與能量代謝。	M(1)A(2)	2
7	靜態姿勢（如圓肩、骨盆傾斜）評估、動作力學。	M(1)A(2)	2
8	靜態姿勢（如圓肩、骨盆傾斜）評估、動作力學。	M(1)A(2)	2
9	期中考	M(1)A(2)	2
10	靜態姿勢（如圓肩、骨盆傾斜）評估、動作力學。	M(1)A(2)	2
11	運動傷害預防與管理	M(1)A(2)	2
12	運動傷害預防與管理	M(1)A(2)	2
13	運動傷害內源性與外源性因素與環境影響	M(1)A(2)	2
14	動態熱身、靜態伸展原理	M(1)A(2)	2
15	銀髮族肌少症預防。	M(1)A(2)	2
16	銀髮族肌少症預防。	M(1)A(2)	2

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
17	慢性病患者的運動禁忌與建議。	M(1)A(2)	2
18	期末考	M(1)A(2)	2

### 5.3 教學活動

(1)老師講述

(2)分組討論

(3)影片分析

## 6. 成績評量方式

(1)上課出席率 60%

(2)期中考 20%

(3)期末考 20%

## 7. 教學輔導

### 7.1 課業輔導/補救教學對象：

- (1) 課程進度落後學生
- (2) 期中考成績不佳學生

### 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：office hour、課後

### 7.3 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

- ◆ 輔導時間：office hour、課後
- ◆ 輔導老師聯繫方式：

(1). 授課教師手機：092267503

(2). 授課教師：陳昱如

(3). 教師研究室：SB501

(4). 教師 email：x00012511@meiho.edu.tw