

運動休閒與健康管理

授課大綱

| | | | | | | | | |
|------------|---|---|--------------|---|------|-----------|------------------------------|----|
| 課程名稱 | 運動休閒與健康管理 | | 學分數 | 2 | | 全或半學年 | 半學年 | |
| 教師姓名 | 曾軍貴 | 開課系所 | 通識教育中心 / 人文組 | | 開課年班 | 二專 115 年班 | 課程類別 | 選修 |
| 時數 | 2 | 實習時數 | 0 | | 上課教室 | | 限修人數 | |
| 授課師資背景 | 曾軍貴：國立屏東科技大學休閒運動健康系碩士 | | | | | | | |
| 課程核心能力關聯說明 | 探索解決 | 使同學瞭解如何正確有效的從各項運動中獲取帶來的感受，進而體認身體健康對休閒生活的重要性。 | | | | | | |
| | 邏輯分析 | 透過運動科學理論與實作相結合，了解運動生理和運動心理的變化。 | | | | | | |
| | 價值判斷 | 人須透過不斷運動，維持身體健康與享受到運動帶來的樂趣，才能獲得「健康休閒生活」。 | | | | | | |
| 教學目標（綱要） | 1.本課程主要在探討正當的休閒運動對身體的好處，有健康的身心方能從容面對課業、工作、社交等人生各方面的挑戰 2.認識正確有效的運動休閒方式，強化身心靈各部機能，進而擁有強健的體魄與自信心。 | | | | | | | |
| 主要教材 | 肌力與體能訓練，National Strength and Conditioning Association GGregory Haff N. Travis Yriplett 著、林貴福、何仁育、林預瑾、林信甫、何立安、李佳倫、李淑芳、鄭景峰、陳著、吳柏翰、戴堯種、江杰穎、傅正司譯，台北：禾楓，2017 年。 | | | | | | | |
| 參考資料 | 各項球類競賽最新修訂規定。 | | | | | | | |
| 評分標準 | 期中成績(30%) / 期末成績(30%) / 平時成績(40%) | | | | | | | |
| 預計進度 | 單元 | 授課內容 | | | | | 備註 | |
| 第 1 週 | 課程內容介紹 | 1.學術倫理簡介，灌輸學生勿抄襲或不當引用文章內容等行為，避免違反學術倫理。 2.課程說明、規劃未來教學方式 3.休閒生活分享 | | | | | | |
| 第 2 週 | 健康體適能 | 1.健康體適能的定義、要素 2.體適能與健康生活的關係 | | | | | 實施基本體適能檢測，使學生了解體能狀況。 | |
| 第 3 週 | 游泳池管理實務 | 1.認識游泳池管理及運作方式 2.水質檢測 3.循環系統維護 | | | | | 1.游泳池具備符合法規條件及設施 2.水質檢測操作 | |
| 第 4 週 | 游泳教學 1 | 蛙式游泳訓練教學 | | | | | 動態熱身(蛙) | |

| | | | |
|--------|-----------------|------------------------------|-----------------|
| | | | 式訓練) |
| 第 5 週 | 游泳教學 2 | 自由式游泳訓練教學 | 動態熱身 (自由式訓練) |
| 第 6 週 | 游泳教學 3 | 游泳訓練教學 | |
| 第 7 週 | 籃球教學 1 | 1.熱身伸展運動。 2.三對三半場及常用戰術介紹。 | 以實作方式 測驗 |
| 第 8 週 | 籃球教學 2 | 1.熱身伸展運動 2.五對五全場及常用戰術介紹。 | 以實作方式 測驗 |
| 第 9 週 | 期中報告 | 休閒產業採分組報告 | 期中成績 30% |
| 第 10 週 | 身體各部肌 (耐力)訓練 | 核心肌群訓練 | 肌(耐力)訓 練 |
| 第 11 週 | 身體各部肌 (耐力)訓練 | 核心肌群訓練 | 肌(耐力)訓 練 |
| 第 12 週 | 身體各部肌 (耐力)訓練 | 綜合鍛鍊 | 肌(耐力)訓 練 |
| 第 13 週 | 壘球教學 1 | 1.熱身伸展運動 2.分組對抗及規則講解。 | 以實作方式 測驗 |
| 第 14 週 | 壘球教學 2 | 1.熱身伸展運動 2.分組對抗及規則講解。 | 以實作方式 測驗 |
| 第 15 週 | 期末報告題 目分組討論 | 1.奧運競賽項目分析 2.休閒運動產業介紹 | 目的 探討 結論 |
| 第 16 週 | 肌力與體能 訓練 | 探討身體系統的構造與功能 | |
| 第 17 週 | 期末報告 | 分組報告 | 期末成績 30% |
| 第 18 週 | 球類競賽 | 1.熱身伸展運動 2.分組對抗及規則講解。 | |

課程需知：

成績計算：

- 1.平時成績佔 40%、期中考 30%、期末考 30%，總成績為 100 分。
- 2.期中、期末考製作簡報並於課堂統一報告方式實施。
- 3.平時成績計算方式以上課表現為主。
- 4.學生上課自備毛巾、飲用水。
- 5.未盡事宜於課堂上討論及說明。