

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	二技 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。