

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	謝韶航	開課系所	通識教育中心 / 人文組	開課年班	二專 112 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	謝韶航：輔仁大學體育學系碩士 文國龍：正修科技大學運動健康與休閒研究所碩士						
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事運動，進而體認身體健康對休閒生活的重要性。					
	邏輯分析	透過理論與實作相結合，親身體驗各項運動休閒的感受，觀察身體的變化。					
	價值判斷	人要有「核心價值」就會「快樂」，身體要有「內核心肌肉」才会有「健康休閒生活」。					
教學目標（綱要）	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。此外，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	《頂尖運動員都在偷練的核心基礎訓練》，Dr.Eric Goodman 著、閻惠群譯，台北：大是文化，2014 年。						
參考書籍	《神奇的內核心呼吸》，陳慕純、吳妍瑩合著，台北：聯合文學，2017 年。						
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	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	運動與紓壓	1.認識壓力對身體的影響 2.認識內核心呼吸 3.實踐內核心呼吸 4.肌肉放鬆			1.操作內核心呼吸法 2.伸展運動（柔軟度）		
第 4 週	活力有氧	初級有氧健身運動			動態熱身(心肺耐力)		
第 5 週	活力有氧	中高級有氧健身運動			動態熱身(心肺耐力)		
第 6 週	核心基礎運動	1.核心基礎運動介紹 2.基本招式操作(一)					

第 7 週	核心基礎運動	1.基本招式操作(二) 2.綜合鍛鍊	
第 8 週	期中測驗	1.熱身伸展運動 2.核心基礎運動基本招式操作。	以實作方式測驗
第 9 週	期中考		期中考(30%)
第 10 週	身體各部肌(耐力)訓練	1.手臂肌耐力訓練 2.腿部肌耐力訓練	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	循環運動	1.循環訓練介紹 2.實地操作	多功能複合式運動
第 14 週	循環運動	科學 7 分鐘操作	多功能複合式運動
第 15 週	休閒與生活	1.休閒的定義、類型 2.國人熱愛的休閒活動	
第 16 週	期末報告		書面報告
第 17 週	期末報告	總結	書面報告
第 18 週	期末考		期末報告(30%)

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.期中考以實作方式為主，期末考以個人報告並繳交書面資料。
- 3.平時成績計算方式以上課表現為主。
- 4.學生上課自備瑜珈墊、毛巾、飲用水。
- 5.未盡事宜於課堂上討論及說明。