

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	文國龍 謝韶航	開課系所	通識教育中心/人文組	開課年班	二專 111年班	課程類別	選修
時數	2	實習時數	0	教室		人數	
教師專業背景	文國龍：正修科技大學運休所碩士 謝韶航：輔仁大學體育學系碩士						
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」才會有「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	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					
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					
第4週	游泳教學1	蛙式游泳訓練教學					
第5週	游泳教學2	自由式游泳訓練教學					
第6週	樂齡體適能	1.樂齡體適能介紹 2.樂齡健身操、伸展運動。					

第 7 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 8 週	期中報告		期中成績 30%
第 9 週	核心基礎運動	1.基本招式操作(二) 2.綜合鍛鍊	
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	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 13 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 14 週	身體各部肌(耐力)訓練	綜合鍛鍊	肌(耐力)訓練
第 15 週	足壘球教學	1.動態熱身 2.足壘球規則介紹、分組對抗。	多功能複合式運動
第 16 週	循環運動	科學 7 分鐘操作	
第 17 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 18 週	期末報告		期末成績 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、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.學生上課自備瑜珈墊、毛巾、飲用水。
- 5.未盡事宜於課堂上討論及說明。