

108-1 大葉大學 完整版課綱

基本資料			
課程名稱	運動處方	科目序號/代號	1098 /BSM3050
必選修/學分數	必修 /3	上課時段/地點	(五)234 /B502
授課語言別	中文	成績型態	數字
任課教師 / 專兼任別	徐緯珍 / 兼任	畢業班/非畢業班	非畢業班
學制/系所/年班	大學日間部 / 運動健康管理學系 /3年1班		

課程簡介與目標

運動處方之開立原則.




課程大綱

基礎重量訓練原則,核心肌群訓練,身體組成改善

基本能力或先修課程

運動生理學

課程與系所基本素養及核心能力之關連

-  運動與健康管理專業知能
-  運動與健康企劃能力
-  運動與健康指導能力

教學計畫表

系所核心能力	權重(%) 【A】	檢核能力指標(績效指 標)	教學策略	評量方法及配分 權重	核心能力 學習成績 【B】	期末學習 成績 【C=B*A 】
運動與健康管理 專業知能	30	能用所學的專業知識解 答相關問題 能熟悉運用管理分析工 具 能取得管理領域證照	講述法 小組討論 實務操作(實 驗、上機或 實習等) 學生上台報 告	期中考: 25% 期末考: 25% 小組合作狀況: 10% 口頭報告: 20% 實驗操作: 20%	加總: 100	30
運動與健康企劃 能力	30	能具備規劃、撰寫及 執行運動企劃書之能力 能取得運動管理或行銷 企劃相關證照	講述法 小組討論 實務操作(實 驗、上機或 實習等) 小組合作 學生上台報 告	期中考: 25% 期末考: 25% 小組合作狀況: 10% 口頭報告: 20% 實驗操作: 20%	加總: 100	30
運動與健康指導 能力	40	具備運動指導原則及技 能 能依照老師的教導正確 的實際演練及編排 能依據不同的需求提供 不同形式的運動處方 能取得運動指導或教練 證照	講述法 實務操作(實 驗、上機或 實習等) 小組合作 學生上台報 告	期中考: 25% 期末考: 25% 小組合作狀況: 10% 口頭報告: 20% 實驗操作: 20%	加總: 100	40

成績稽核

期末考: 25%

期中考: 25%

實驗操作: 20%

口頭報告: 20%

小組合作狀況: 10%

書籍類別 (尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書籍類別	書名	作者
教科書	客製化運動處方	John C. Griffin
教科書	以ACSM指引為主的個案研	David P. Swain, Brain C. Leutholtz

究-運動處方

上課進度

週次	教學內容	教學策略
1	中秋節停課 & 智財權宣導(含告知學生應使用正版教科書) & 交通安全宣導	講述法
2	課程介紹、分組。chapter 1活動諮詢模式	講述法、 小組討論
3	chapter2 動機策略, chapter3 運動處方原則	講述法、 小組討論
4	chapter5 運動分析、設計與示範	講述法、 小組討論
5	國慶連假停課	講述法
6	chapter6 心血管運動處方	講述法、 小組討論
7	chapter7 阻力訓練運動處方	講述法、 小組討論
8	chapter8 功能性整合運動處方	講述法、 小組討論
9	期中考	講述法
10	競技訓練運動處方/Chasel	講述法、 小組討論
11	競技訓練運動處方/Chasel	講述法、 小組討論
12	體重管理運動處方與訓練	講述法、 小組討論、 學生上台報告
13	特殊疾病的運動處方與訓練	講述法、 小組討論、 學生上台報告
14	特殊傷害的手法調理/Trigger	講述法、 實務操作(實驗、上機或實習等)
15	特殊傷害的手法調理/Trigger	講述法、 實務操作(實驗、上機或實習等)
16	懷孕的運動處方與訓練	講述法、 小組討論、 學生上台報告
17	高齡者的運動處方與訓練	講述法、 小組討論、 學生上台報告
18	期末考	講述法