



《尊重智慧財產權，請使用正版教科書，勿非法影印書籍及教材，以免侵犯他人著作權》

開課班級: 碩休運一A

授課老師: 吳柏翰,徐錦興

學分數:3

課程大綱:

本課程旨在使學生瞭解體適能的中心概念與評估體適能的方法。所包含主題有：個人健康狀況調查；漸增運動能力測試；心電圖記錄與基本解讀；肌力與肌耐力評估；身體組成分析；肺功能測試；心血管疾病風險評估分析及個案研究與運動處方的設計。

outline:

The aim of this class is to study the concepts and techniques for evaluating physical fitness. Topics include health and medical histories, graded exercise capacity testing, ECG recording and basic interpretation, muscular strength and endurance assessment, body composition analysis, pulmonary function tests, CHD risk-factor analysis. Lab results and case studies are used to practice writing exercise prescriptions.

教學型態:

課堂教學+小組討論

成績考核方式:

平時成績:20%

期中考:20%

期末考:40%

其它:20%%

本科目教學目標:

1. 提供學生有關體適能的相關知能。 2. 強化學生有關體適能實務應用之技術。

參考書目:

運動處方/老年人功能性體適能/ 體適能評估與運動處方



課程進度表：

週次	起訖月日	授課單元(內容)	備註
第1週	2.21~2.28	第1週：身體活動健康與慢性疾病 1.概論 2.心血管疾病 高血壓 代謝症候群等疾病	8日正式上課。8~12日課程加退選，轉學(系)生、復學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，12日申辦抵免學分截止日
第2週	2.28~3.07	第2週：健康檢查與危險分級 1.健康評估 2.問卷和篩檢類型 3.臨床測驗	
第3週	3.07~3.14	第3週：評估原則與運動處方 1.體適能測驗 2.運動計畫 3.科技與運動 4.運動專業證照	28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	3.14~3.21	第4週：心肺適能評估 1.遞增負荷運動測驗 2.最大運動測驗 3.非最大運動測驗	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	3.21~3.28	第5週：心肺適能處方 1.運動處方 2.有氧訓練 3.個人化訓練	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	3.28~4.04	第6週：肌肉適能評估 1.肌力與肌耐力評估 2.肌肉適能測驗 3.老年人的肌肉適能測驗	14日學生宿舍安全輔導暨複合式防災疏散演練。18日多益測驗
第7週	4.04~4.11	第7週：阻力訓練 1.阻力訓練類型 2.阻力訓練處方 3.阻力訓練效益	24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	4.11~4.18	第8週：身體組成評估 1.身體組成評估參考法 2.身體組成評估常用法	30日校課程委員會
第9週	4.18~4.25	第9週：期中考 期中考	3~9日期中考試
第10週	4.25~5.02	第10週：體重管理與計畫 1.身體組成定義 2.肥胖類型與原因 3.體重管理設計	13日教務會議,16日教師期中考成績上網登錄截止日
第11週	5.02~5.09	第11週：體重管理與計畫 1.營養與體重管理 2.增重計畫 3.改善身體組成運動處方	
第12週	5.09~5.16	第12週：授課教師：徐錦興 因疫情關係，學校規範現階段之授課改採「線上教學」。老師已經將所有課程資料，皆放置於數位學習平台，請同學撥空上課。請先觀看「線上教學說明」、「期末報告說明」，後續教學影片都很精彩，但要靜心觀看學習。歡迎回饋，email to jimhsu@mail.npust.edu.tw 請觀看教學影片。	24~28體育運動週。24日校園路跑。27日運動大會夜間開幕，28日運動大會活動，29日101週年校慶活動日，照常上班



		主題：體適能與健康：疫情下的反思、健康與體適能	
第13週	5.16~5.23	第13週：授課教師：徐錦興 課程資料如影片檔案。；	
第14週	5.23~5.30	第14週：授課教師：徐錦興 課程資料如影片檔案。	12日申請停修課程截止日
第15週	5.30~6.06	第15週：授課教師：徐錦興 課程資料如影片檔案。；	
第16週	6.06~6.13	第16週：授課教師：徐錦興 課程資料如影片檔案。	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	6.13~6.20	第17週：授課教師：徐錦興 課程資料如影片檔案。；	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	6.20~6.27	第18週：期末報告（請上傳報告）；	5~11日期末考試，10~11日 學生退宿