《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: 產專休運三 **授課老師: 蘇蕙芬** **學分數: 2**

課程大綱:

本課程之目的在教導學生建立正確之運動處方開立之概念，其內容包括肌肉適能、心肺適能、柔軟度、身體組成．．等之運動處方開立之原則。期透過課程之實際經驗，協助學生增進其運動指導及處方開立之正確觀念。

outline:

The object of this course is to teach students having correct concept of sports prescription, which include muscle fitness, cardio respiratory fitness, limpness, and body composition. Students will have the basic concept of sports guidance, and sports prescription through the actual practice.

教學型態:

課堂教學

成績考核方式:

平時成績:20%
期中考:30%
期末考:40%
其它:出缺勤10%%

本科目教學目標:

參考書目:

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	9.14~9.21	授課大綱 上課規定	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	9.21~9.28	運動處方或運動治療概說 運動前健康與體適能評估 篩選與危險等級 評估體適能要素	
第3週	9.28~10.05	運動處方或運動治療計畫擬定與執行 目標設定 運動處方	28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	10.05~10.12	訓練的原則 保留攝氧量	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	10.12~10.19	類型 頻率 時間和強度 高強度運動的附加效益	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	10.19~10.26	心肺耐力的運動處方或運動治療計畫 以心跳率設定運動處方 1.最大心跳率百分比 2.保留心跳率百分比	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	10.26~11.02	肌肉適能(上肢、下肢、軀幹)的運動處方或運動治療計畫 以自覺努力程度訂定運動處方 以負荷訂定運動處方	24日(一)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	11.02~11.09	代謝公式的功能 單位轉換	30日校課程委員會
第9週	11.09~11.16	期中考	3~9日期中考試
第10週	11.16~11.23	走路的公式運用 跑步的公式運用	13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	11.23~11.30	騎腳踏車的公式運用 手搖車的公式運用	
第12週	11.30~12.07	手搖車的公式運用 登階的公式運用	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
第13週	12.07~12.14	能量平衡 體重管理	
第14週	12.14~12.21	減重的運動處方	12日申請停修課程截止日
第15週	12.21~12.28	柔軟度(關節活動度)與平衡運動處方或運動治療計畫 1.伸展時間 2.伸展類型	
第16週	12.28~1.04	特殊需求(族群)之運動處方或各部位運動傷	22日校務會議。25日行憲紀

		害之機能重建 如何伸展 阻力訓練	念日(放假)
第17週	1.04~1.11	術科考	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	1.11~1.18	期末測驗	5~11日期末考試，10~11日學生退宿