《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: **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+遠距輔助教學(同步、非同步)

成績考核方式:

平時成績:40%
期中考:0%
期末考:40%
其它:出缺勤20%%

本科目教學目標:

本系結合運動、休閒、醫療保健、管理及社會等現代科學及實務，培養兼具國際宏觀、理論與實務相互應用之休閒運動管理與健康促進指導專業人才。 大學部 1.休閒產業經營管理專業人才。 2.健康促進與傷害防護專業人才。 3.運動指導專業人才。

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	7.01~7.08	授課大綱 上課規定 ;若有問題 請撥08-7703202#6488	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	7.08~7.15	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	7.15~7.22	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	7.22~7.29	訓練的原則	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	7.29~8.05	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	8.05~8.12	心肺耐力的運動處方或運動治療計畫 保留攝氧量 類型 頻率 時間和強度	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