



《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: 進四休運三

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+遠距輔助教學(同步、非同步)

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:

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	9.13~9.20	授課大綱 上課規定 9/13 星期一; 13:30-15:20 遠距教學網址; https://meet.google.com/mdo-aftz-kwk 13:15開放進入 若有問題 請撥08-7703202#6488	17~21日辦理抵免學分申請、 課程加退選、復(轉)學生及延 修生選課, 雙主修、輔系申 請, 21日申辦抵免學分截止 日
第2週	9.20~9.27	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	28日和平紀念日(放假)
第3週	9.27~10.04	運動處方或運動治療計畫擬定與執行 目標設定 運動處方;	8~9日碩士班暨碩士在職專班 招生
第4週	10.04~10.11	訓練的原則	10日成績優異提前畢業者提 出申請截止日,10~14日新生 心理測驗週
第5週	10.11~10.18	放假	
第6週	10.18~10.25	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	
第7週	10.25~11.01	肌肉適能(上肢、下肢、軀幹)的運動處方或 運動治療計畫 高強度運動的附加效益 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	3日調整放假, 4日(五)兒童節 、民族掃墓節(放假), 7日校 慶補假
第8週	11.01~11.08	以自覺努力程度訂定運動處方	10日校課程委員會
第9週	11.08~11.15	期中考	14~20日期中考試
第10週	11.15~11.22	以負荷訂定運動處方	21~25日學士班申請轉系。24 日教務會議。26~27日四技二 專統一入學測驗,27日教師期 中成績上網登錄截止日
第11週	11.22~11.29	代謝公式的功能	3日多益測驗
第12週	11.29~12.06	代謝公式的功能	



第13週	12.06~12.13	運動處方應用與實務	18日博士班招生
第14週	12.13~12.20	運動處方應用與實務	19 ~23日體育運動週，21日水上運動會，23日申請停修課程截止。
第15週	12.20~12.27	柔軟度(關節活動度)與平衡運動處方或運動治療計畫	26~ 30日藥物濫用防制宣導週，29日畢業班申請休、退學截止日，30日補假，31日(六)端午節(放假)
第16週	12.27~1.03	特殊需求(族群)之運動處方或各部位運動傷害之機能重建	2日校務會議。7日多益測驗，2~8日畢業班(學士)期末考試。8日世界海洋日
第17週	1.03~1.10	術科考	11日畢業班授課教師送交學期成績截止，畢業班課程請於13日前補足1學分18小時規定。14日畢業典禮
第18週	1.10~1.17	期末測驗	16~22日期末考試。21~22日學生退宿