

部別Daytime/Evening Session	日間部	系別 Dept.	通識教育中心	年制 Program	四	開課年級 Target Students	四
	Daytime Session		General Education Center		4		4
科目編碼 Course Code	科目名稱 (中文) : Course Title (Chinese)		科目名稱 (英文) : Course Title (English)		學分數 Credit(s)	上課時數Hour (s)	
CS22F016	運動休閒健康與管理		The Health and Sport Recreation Management		2	2	
中文概述	<p>本課程針對運動休閒與健康管理課題提出深入淺出的說明，並探討運動休閒對人體健康的重要性，進而規劃自我運動休閒活動，培養終身性運動的興趣與習慣。授課內容主要包括(1)運動休閒商業之營運、公共遊憩、產業與觀光、學校場館設施；(2)健康體適能(身體質量指數BMI、心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度)對自我檢測之益處；(3)運動休閒健康與管理規劃及實施。</p> <p>本課程將以生動活潑且多元的互動式教學，介紹運動休閒與健康管理之基本觀念，並藉由實地設施場館參訪及課堂中同學針對實際問題討論與回饋，將實際參訪及運動休閒規劃實施等資訊以口頭及書面方式繳交期中、末報告，加強學子對運動休閒健康與管理的瞭解與自我積極規劃之道。</p>						
English Description	<p>It is a challenging course introducing the health and sport recreation management by explaining profound theories in simple language. It tells the importance of the health and sport recreation management and how to plan their leisure time and create the interest of lifetime exercise. The course context includes (1) sport recreation and business operation, community recreation, industry and sightseeing, school facility; (2) The value of flexibility examination (BMI of physical fitness, cardiopulmonary fitness, muscular strength and explosive force examination); (3) The plan and the administration of the health and sport recreation management.</p> <p>The teaching methods are quite multiple and active. Teacher will introduce the basic concept of the health and sport recreation management with this methods. And let students discuss and feedback the visit of school facility and class discussion. Students will exhibit the oral and paper reports. Students can enhance the understanding of the health and sport recreation management and plan actively by themselves.</p>						

表 A10-1 一般共同及專業理論課程綱要表

系科名稱： <u>通識教育中心</u>			
科目名稱： 運動休閒健康與管理			
英文科目名稱： The Health and Sport Recreation Management			
學年、學期、學分數：		第四年、第一、二學期、2 學分	
先修科目或先備能力： 健康體適能			
教學目標： 1.藉由合適之運動休閒活動，獲得身心健康與管理(K：71.88%)。 2.了解運動休閒結合商業營運及觀光產業之情形對自我休閒生活積極規劃能力(S：25%)。 3.培養終身性運動的興趣與習慣(A：3.13%)			
教材大綱：			
單元主題	內容綱要	教學參考節數	備註
一、運動休閒健康與管理 課程內容介紹及職場倫理個案說明	1.問卷調查(K) 2.職場倫理個案介紹與影片播放(A)	2	
二、運動休閒產業	1.運動休閒商業之營運(K) 2.運動休閒與公共遊憩(K) 3.運動休閒產業與觀光(K) 4.運動休閒與學校場館設施(K)	12	
三、運動休閒健康與管理	1.運動傷害預防與處理(K) 2.健康體適能之身體量指數(BMI)、心肺適能、柔軟度對自我檢測之益處(S) 3.體適能之肌力、肌耐力對自我檢測之益處(S)	12	
四、專案管理規畫與實務	1.運動休閒專案管理規劃設計(K) 2.運動休閒專案管理實務執行(K) 3.運動休閒專案管理分享報告(K)	6	
<p>※教學目標(歸納為三項):分別為知識(Knowledge)、技能(Skills)、態度(Attitudes)各一項</p> <p>※單元主題：為各項知能之彙整</p> <p>※內容綱要：為各項知能即一般知識、職業知識、態度；專業技術安全知識；專業基礎知識加上補充之知能(表 A8 中未列，但為達知識或技能的完整性且課程中需教授之能力)，撰寫方式係以不含動詞的知能內容方式呈現</p> <p>※三者之關係：教學目標>單元主題>內容綱要</p> <p>※本課程將培養學生下列能力：</p>			

1. 養成人文素養及關懷社會以善盡社會責任。
2. 具備多元語文能力建立國際視野，並培養自主持續學習的習慣與能力。
3. 確認、分析和解決問題的能力。
4. 運用創意思考於實務技術之能力。

檢核項目	是否符合
1. 是否將科目名稱、上課時數及學分數填入本表.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
2. 是否將教學目標、綱要名稱或單元名稱填入本表.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
3. 所填入的行業知能是否有考慮學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
4. 除了表 A6 所敘述的行業知能，是否有考慮到其他的知能，以成為一門完整學科.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

填表說明：

1. 將一般及專業理論課程科目名稱、上課時數及學分數填入本表。
2. 欲達成本科目之教學目標，應在大專程度範圍內將其系統知識加入，以成為一門完整學科。例如：要學會乘除則應加入加減之運算的知能才能成為一門完整的學科。
3. 應考慮知識體系(學科)完整性並依學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性等特性將表 A8 中的各該科目應包括之知能填入內容綱要欄中，並擬訂綱要名稱或單元名稱並確立教學目標。