

美和科技大學



運動與休閒管理系

課程名稱： 健康體適能

中華民國 115 年 03 月制定

一、課程基本資料：

科目名稱	中文	健康體適能	
	英文	Health and fitness	
適用學制	四技部	必選修	必修
適用部別	夜間部	學分數	2
適用系科別	食品營養系第三人生	學期/學年	一學期
適用年級/班級	一年級	先修科目或先備能力	無

二、健康科學管理學院目標培育人才

依據 UCAN 系統，本系以培育「專業職能」為目標。

專業職能	就業途徑	職能
	個人及社會服務-個人照護服務	PC1 發展高滿意度的產品及顧客服務。
		PC2 應用生物學及生理學專業知識，以提供/選擇安全有效的個人護理產品和服務。
		PC3 應用化學原理，解釋物質和化工程序的構成、結構和屬性，以提供廣泛的個人照顧服務。
		PC4 設計與執行照護行動計畫，以滿足不同家庭與個人的需求、偏好與興趣。
		PC5 利用資訊技術分析及維護資料，提供個人健康照護最適建議與機制。
		PC6 規劃設計組織體系與分配供應商資源，使其能即時提供個人照顧所需資源。
		PC7 建立緊急處理機制並提供全方位安全健康的環境。
		PC8 彙整顧客需求趨勢及回饋意見，以持續精進服務及產品發展。

註：以上的 8 點為專業職能（Professional Competencies，PC）。

三、課程對應之 UCAN 職能

課程 \ 職能	專業職能 M	專業職能 A
健康體適能	PC1. 建立醫病關係以協助評估、了解身心健康問題。 PC2. 分析身心健康問題及病人需求，以訂定醫療照護計畫。 PC3 執行並落實醫療照護措施。	PC4 追蹤醫療照護效果。 PC5 依醫療照護或病人需求進行轉介或轉銜，以協助病患得到持續性照護。 PC6 執行及推廣社區醫療及照護保健相關活動。

註：M 表示課程內容須教授之「主要」相關職能、A 表示課程內容須教授之「次

要」相關職能。

四、食品營養系科之核心能力

能力指標 (八大核心素養)	定義
I.溝通協調能力	1.以清楚、有系統的口語表達意見。 2.能與他人分享自我思想、觀念並傾聽他人意見。 3.能通過專業課程簡報技巧與實作。
II.人文素養能力	1.能利用工具和肢體語言做人際溝通。 2.能通過服務學習課程。
III. 發現與解決問題 之能力	1.能獨立思考與判斷問題能力。 2.能通過實務課程考核。
IV.落實個人法治責任 能力	1.有思考與解決問題之能力。 2.能通過民主與法治課程認知公民權利與義務。 3.能遵守專業倫理與法治規範。
V. 營養健康行銷與資 訊應用能力	1.具備執行多元化生活健康營養企劃之能力，運用營養資訊於不同族群，執行創新營養健康管理模式進而改善健康。 2.能通過計算機概論、健康產業資訊應用、健康產業行銷與管理等課程。
VI.健康促進能力	1.具備基本自我營養管理與保健知識，增進自我健康能力。 2.能通過健康促進課程，具備基本急救技術。
VII.健康食品、檢驗分 析與營養事業領域 之專業知識與管理 能力	1.具備健康食品產業管理知識與技能。 2.具備食品營養資訊系統應用技能。 3.取得專業證照。
VIII.基礎外語能力	1.具備基本外語會話、閱讀技巧及日常生活字彙，了解文化差異，培養國際觀。 2.通過醫學營養專業術語之膳食療養及實驗課程。 3.通過校定英文畢業門檻及系專業英文課程。

五、教學目標

學習完本課程，學生能夠達到以下目標以及與核心能力之對應：

(一)認知方面

1. 瞭解心肺耐力、肌力與肌耐力的差異、骨骼肌收縮原理及超負荷原理。(III、VI、VII)
2. 瞭解最大攝氧量(VO2 max)、心率區間(目標心率)及對心血管健康的影響。(III、VI、VII)
3. 瞭解關節活動度(ROM)、肌肉與韌帶伸展原理，以及柔軟度對姿態與疼痛意義。(III、VI、VII)
4. 掌握運動處方四大核心要素：頻率、強度、時間與種類。(III、VI、VII)
5. 掌握運動前風險評估、熱身(Warm-up)、主體運動與收操(Cool-down)的生理機制。(III、VI、VII)
6. 瞭解常見運動傷害(如扭傷、拉傷、抽筋等)的急性處理原則與環境安全。(III、VI、VII)

(二)技能方面

1. 正確操作並進行體適能五大要素的標準檢測，並解讀個人的體適能檢測報告。(I、III)
2. 熟練掌握多關節動作的正確姿勢與呼吸節奏(如深蹲、硬舉、推舉、划船等)，確。(I、II、III)
3. 正確評估運動目標，精準控制運動心率於目標區間，執行靜態伸展、動態伸展、滾筒及筋膜放鬆術。(I、II、III)
4. 根據自身的檢測結果與目標(如減脂、增肌、提升心肺、改善腰痠背痛等)，應用 FITT 原則編寫運動計畫。(I、II、III)
5. 運用手機 APP 或運動日誌，持續記錄運動量、心率與身體感受，根據進度調整計畫。(I、II、III)

(三)情意方面

1. 培養提升生活品質與工作效能，確認健康導向。(I、II、V、VI)
2. 運動過程中感受多巴胺與內啡肽帶來的愉悅感，作為減緩壓力與提升自信心的方式。(I、II、III、V、VI)
3. 團體運動或體適能檢測中，展現互相鼓勵、尊重個體與合作關懷的態度。(I、II、VI)
4. 營造支持性的規律運動環境。(II、VI)
5. 培養規律運動的習慣，並能根據個人體態指標制定科學化的運動處方。(II、VI)

六、 課程描述

(一)課程說明

本課程結合理論與實務，重點在於提升影響健康的五大適能要素：心肺耐力、肌肉適能（力量與耐力）、柔軟度及身體組成。

1. 認知層面：理解運動對生理系統的長期益處及慢性病預防。
2. 技能層面：掌握正確的運動技術（如深

蹲、心肺訓練強度控制)與傷病預防。3.行為層面：培養規律運動的習慣，並能根據個人體態指標制定科學化的運動處方。

(二)課程綱要

本課程規劃內容綱要及課程設計養成之職能：

每週 2 小時/上課地點為 EB02 體適能專業教室/上課教師為運管系專業教師

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	健康體適能導論	PC(1、2、3)	2
2	運動處方與計畫、核心要素	PC(1、2、3)	2
3	運動傷害預防	PC(1、2、3)	2
4	閉放性運動傷害預防策略	PC(1、2、3)	2
5	健康體適能前測-肱二頭肌彎舉 30 秒單腳站立 椅子坐姿體前彎 一分鐘身體組成 30 秒坐站	PC(1、2、3)	2
6	呼吸肌訓練	PC(1、2、3)	2
7	心肺耐力訓練(一)	PC(1、2、3)	2
8	心肺耐力訓練(二)	PC(1、2、3)	2
9	期中考		2
10	重量訓練(一)	PC(1、2、3)	2
11	重量訓練(二)	PC(1、2、3)	2
12	重量訓練(三)	PC(1、2、3)	2
13	重量訓練(四)	PC(1、2、3)	2
14	柔軟度訓練(一)	PC(1、2、3)	2
15	柔軟度訓練(二)	PC(1、2、3)	2
16	個人化運動處方(一)	PC(1、2、3)	2
17	個人化運動處方(二)	PC(1、2、3)	2
18	期末考		2

(三)教學活動

講述、問答、體驗與實作、討論、經驗分享。

七、成績評量方式

(一) 期中考 20%(術科)

(二) 期末考 20%(術科)

(三) 平時 60%：出席(含平時表現課堂回應)

八、教學輔導

(一) 課業輔導/補救教學對象

- 1.學習進度落後：於課堂中無法及時掌握進度之學生。
- 2.出席率監控：於課堂中到課欠佳之學生。

(二) 課業輔導/補救教學之實施

1. 個別化指導：透過面談或線上諮詢，協助學生釐清學習盲點。
2. 分小組合作學習：透過同儕討論演練，增進對課程內容的理解。
3. 彈性時間安排：提供 office hours，彈性安排輔導時間。
4. 進度檢核：透過作業回饋、隨堂討論或階段性評量，持續追蹤學生的學習成效。

(三) 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

1. 輔導時間：除了 office hours 外，彈性安排輔導時間。
2. 輔導老師聯繫方式：
 - (1). 授課教師 e-mail：於任課時提供。
 - (2). 授課教師手機：於任課時提供。
 - (3). 教師研究室：於任課時提供。