

國立中正大學 115 學年度第 1 學期 運動與休閒教育研究所課程大綱

課程名稱：休閒活動與健康促進

授課教師：嘉義長庚醫院 許文蔚院長

授課時間：每週二 下午 14:10~16:00（課程二小時）

上課教室：運技系 107

TA 聯繫資料：

課程大綱：

週次	日期	題目	主講人
一	9/8	休閒活動與健康促進-課程介紹	許文蔚
二	9/15	健康促進(I)理論	許文蔚
三	9/22	健康促進(II)對策-健康管理	許文蔚
四	9/29	健康促進(III)預防醫學、健康檢查	許文蔚
五	10/6	調至 11/3 上課	X
六	10/13	上課休閒活動需求理論及重要性	許文蔚
七	10/20	休閒活動領域	許文蔚
八	10/27	休閒活動規劃	許文蔚
九	11/3	休閒活動與健康促進 (期中考週(11/3-11/9))	
十	11/10	運動、體適能與健康	許文蔚
十一	11/17	健康適能的評估	許文蔚
十二	11/24	心肺適能與心臟病	許文蔚
十三	12/1	肌適能、柔軟度適能與運動外傷	許文蔚
十四	12/8	身體組成、代謝症候群	許文蔚
十五	12/5	骨質疏鬆症	許文蔚
十六	12/22	心理健康、身心症	許文蔚
十七	12/29	體重控制	許文蔚
十八	116/1/5	期末考(1/3-1/9)	