

真理大學 一〇〇學年度第一學期教學計劃表

科目名稱：(中)健康體適能管理

(英)Health Fitness Management

授課教師：郭國軒

系別：餐旅管理學系

專任 兼任

開課班級	餐旅管理學系系二年 A 班 <input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 選修	
學分數	2 學分 2 小時 預備知識：	
授課方式	<input checked="" type="checkbox"/> 口頭講授 <input type="checkbox"/> 分組討論 <input checked="" type="checkbox"/> 媒體教學 <input type="checkbox"/> 上機實習 <input type="checkbox"/> 其他 (請詳述於後)	
教學目標	中文	履修本課程後，學生除了不但能夠學習到健康體適能的知識外，而且也能夠確實養成終身運動的習慣，同時對於身體活動的背景和觀念能夠有所了解、進而了解如何建立正確的健康活動的觀念，對於社會劇急變化所帶來的壓力衝擊才能產生良好的適應能力因此，學生在履修本課程時，必須要學習到以下的事項：1. 學習到體適能定義，2. 運用身體運動去從事體重控制，3. 藥物過度濫用對身體為害的觀念，4. 有效管理休閒、娛樂時間 5. 建立均衡飲食的觀念，6. 解除壓力和調劑身心的觀念。
	英文	After Lesson ended, Not only have the student studied fitness knowledge, but also they need to take part in the exercise activities. In order to improve their healthy options, they need to learn the staffs that are the definition of fitness, weight controlling, away from drug abuse, leisure time of management, food balance, and pressure of relief.
教材課本	<p style="color: red;">【遵守智慧財產權觀念，不得非法影印】</p> Charles. B. C. & Ruth. L. (1997) <u>Fitness and Wellness</u> . Brown & Benchmark. Publishers	
參考書籍	<p style="color: red;">【遵守智慧財產權觀念，不得非法影印】</p>	
教學進度及內容	授課進度表	
	週次	內容 (Subject/Topics)
	1	上課規定事項說明、分組
	2	第一章
	3	第二、三章
	4	第四、五章
	5	第六、七章
	6	第八、九章
	7	第十章
	8	第十一、十二章
	9	Midterm
	10	第十三、十四章
	11	第十五、十六章
	12	第十七、十八章
	13	第十九、二十章
	14	第二十一、二十二章
	15	第二十三章、二十四章
	16	第二十五章
	17	第二十六章
18	Final Test	
本課程能達成系之教育目標	<input checked="" type="checkbox"/> 建立完整之學術訓練，厚實學生理論基礎與涵養。 <input checked="" type="checkbox"/> 加強語文能力，提升學生之國際視野。	
學生核心能力 *請老師勾選 (複選)	<input checked="" type="checkbox"/> 餐旅管理知識與能力 權重 50 % <input type="checkbox"/> 餐旅服務能力 權重 % <input type="checkbox"/> 廚藝知識與能力 權重 % <input checked="" type="checkbox"/> 外語能力 權重 20 % <input checked="" type="checkbox"/> 問題處理與解決能力 權重 30 %	

成績考核方式	<p>平時上課表現：10%、期中考：30%、期末考：30%、TA：%、 報告：%、出缺席及上課態度：30% （其他如實習、報告、做作業、學習態度等，請說明於後並註明各項所佔百分比）</p>
老師基本資料	<p>E-mail: au4045@mt.au.edu.tw 教學網站: http://kuoks123.mtwww.mt.au.edu.tw/front/bin/home.phtml 電話: (06)5703100 ext7423 輔導時間: 辦公室輔導時間 地點: 餐旅系辦公室</p>
備考	<p>1. 為鼓勵評分方式之多元化，避免僅以期中及期末考為評分依據，請詳述成績考核方式，並於開學時宣佈，以強化學習效果。 2. 本表應於開學前提交所屬學系或通識教育中心。</p>