

元培科技大學餐飲管理系課程大綱

科目名稱：休閒與保健運動管理 課程類別：餐飲管理 學分/時數：2/2

一、教學目標

- 1.介紹休閒、保健、運動的定義、種類、規劃及執行。
- 2.瞭解休閒運動與保健的重要性及方法，讓學生可將理論運用到運動休閒實務上，提昇學生對休閒、運動生活規劃的品質，進而達到身體保健的目的。

二、課程綱要

- 1.休閒與保健運動管理簡介
- 2.休閒定義、活動規劃及執行
- 3.健康促進常識簡介
- 4.運動類別、技巧、時間規劃及執行
- 5.休閒旅遊規劃探討
- 6.健康保健之探討
- 7.運動管理之探討
- 8.休閒、保健、運動綜合研析
- 9.學生分組專題研討及報告