

高二
體育科
選修

運動健康管理

上課主旨

- 運動是最好的醫療，透過規律及適當的運動可以改善並控制所有疾病與症狀，而不會產生任何副作用，同時提升生命品質。有鑑於此，如何藉由運動進而提升與管理健康，是一項重要的議題，「運動健康管理」涵蓋多重領域的主題，本課程將透過運動健康管理概念、運動身心健康促進、運動健康管理與評量、運動健康管理與科技、全民運動促進健康策略與展望等範疇，傳達正確的認知，進而達到全適能的理想目標

運動健康管理

- 有氧運動
- 重量訓練
- 伸展 & 放鬆
- (有一半課程在教室)

重量訓練



有氧運動

