

# 運動健康管理

中央大學體育室 姚承義

94年東華大學在校生就業專長培訓

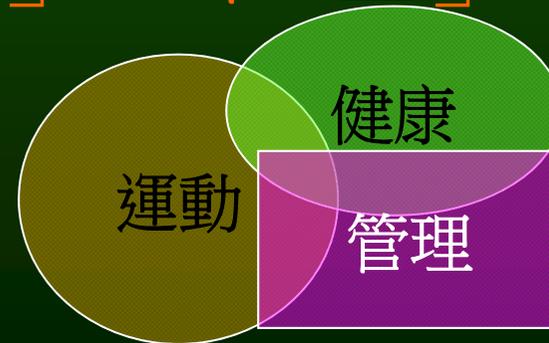
『運動指導證照班』

2016/12/14

1

# 前言

- 「運動健康管理」？
- 「運動」「健康」「管理」
- 「運動健康」
- 「健康管理」



應～用～！

# 前言

- 企業改造工程
  - 免於老化降低效率；
  - 適時重新思考；
  - 變更組織與流程..

- 人體改造工程

- 運動素養



# 運動與休閒研究所

## 休閒與餐旅管理學程

休閒活動規劃與評估  
休閒與餐旅事業行銷管理  
休閒資源規劃管理  
休閒俱樂部管理  
管理服務品質管理  
休閒與餐旅事業投資評估  
休閒與餐旅事業人力資源管理  
休閒與餐旅事業  
休閒治療

## 健康與運動管理學程

運動處方專題研究  
健康及運動事業行銷  
健康與運動事業人力資源管理  
健康體適能專題研究  
資訊管理/運動設施管理  
長期照護機構管理  
溫泉療養專題研究  
醫療社會學  
高齡學專題研究

# 課程目標——重要性之一

- 管理對『運動』
  - PA —— 訓練
  - 樂趣、安全、成效.....

# 課程目標——重要性之二

- 管理對『健康』
  - 降低傷害風險、促進作用...
- 生理、心理及社會層面

# 意義

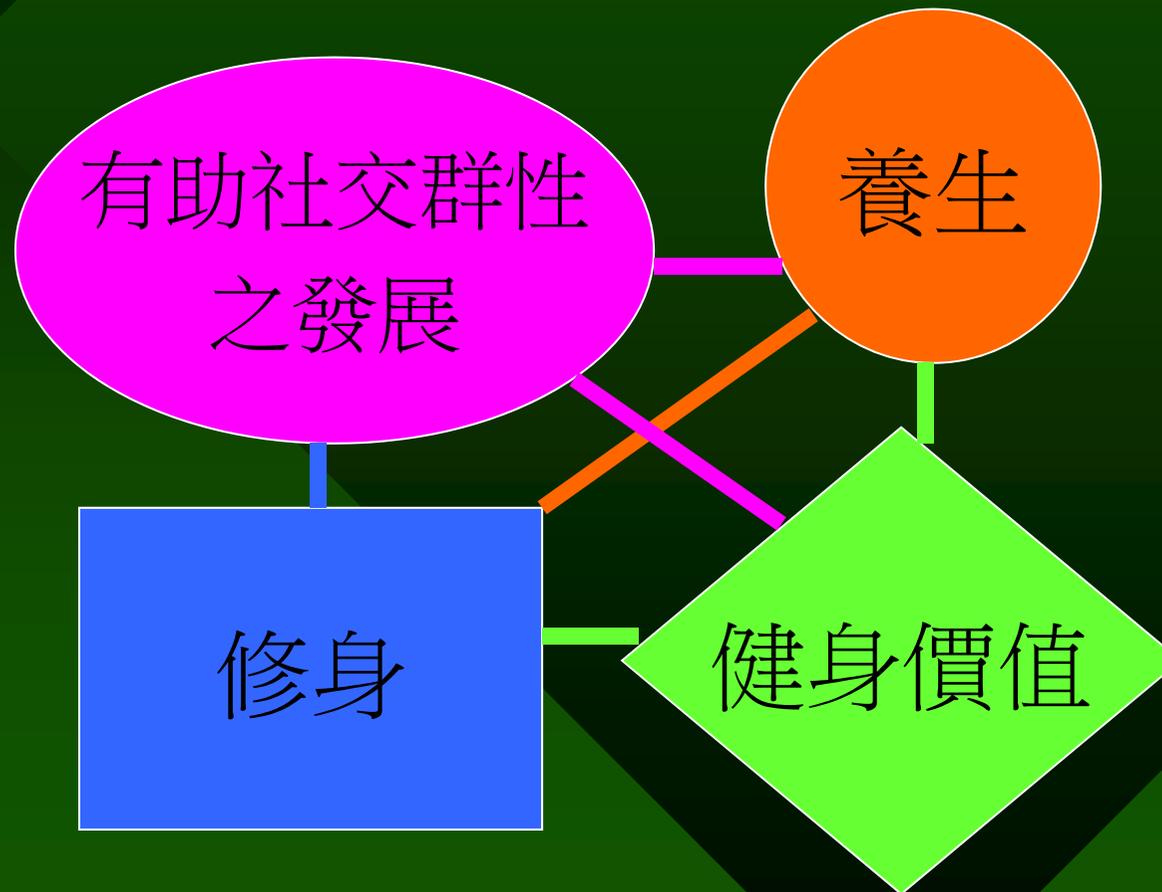
- 關鍵在效率
  - 精簡精神、體力
  - 經濟金錢耗費、時間
- 講求正確方法策略
- 符合科學要求



# 健康管理原則

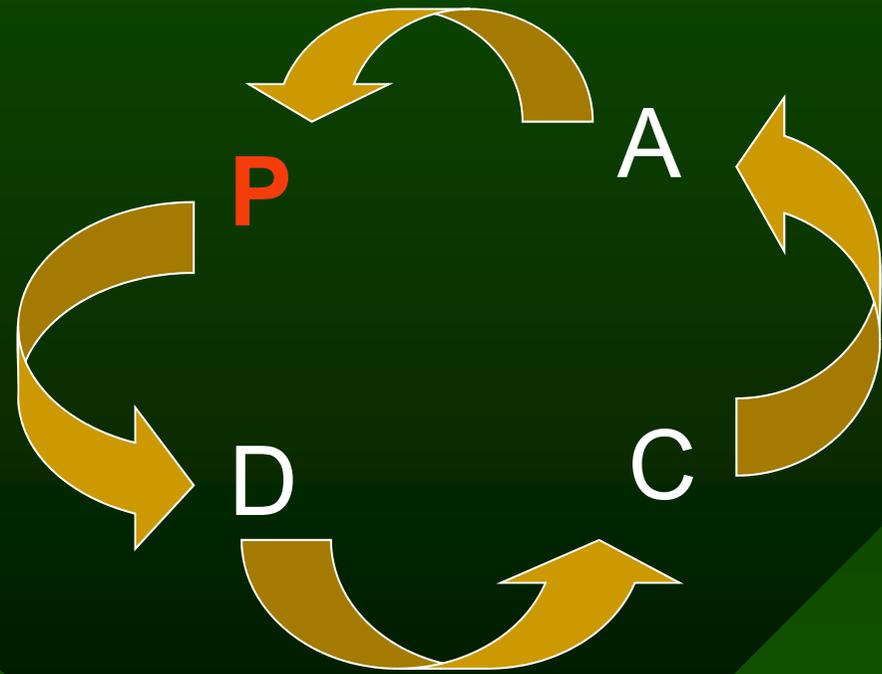
- 自然調理：不靠外力、不傷身；合乎自然
- 內外兼顧：平衡
- 無關年齡：隨時皆可開始，惟有特定性
- 經濟合理：方能符合大眾
- **A.C.S.M. 減重準則**

# 達成之效果/目的



# 管理程序的應用

- **P**lan：計畫
- **D**o：執行
- **C**heck：檢查
- **A**ction：修正



# Plan — 管理程序的應用

- 目標、引導方向
- 4W 2H
  - 長期計劃：3-5年
  - 年度計劃：依據長期計劃而來；
  - 日常計劃：每週或每天：養成固定習慣

# Do — 管理程序的應用

- 堅持計劃內容
- 掌握重點
- 用心操作學習
- 記錄過程



# Check — 管理程序的應用

- 確定方向/目標無誤
- 自我/自主檢查
- 他人/順次檢查



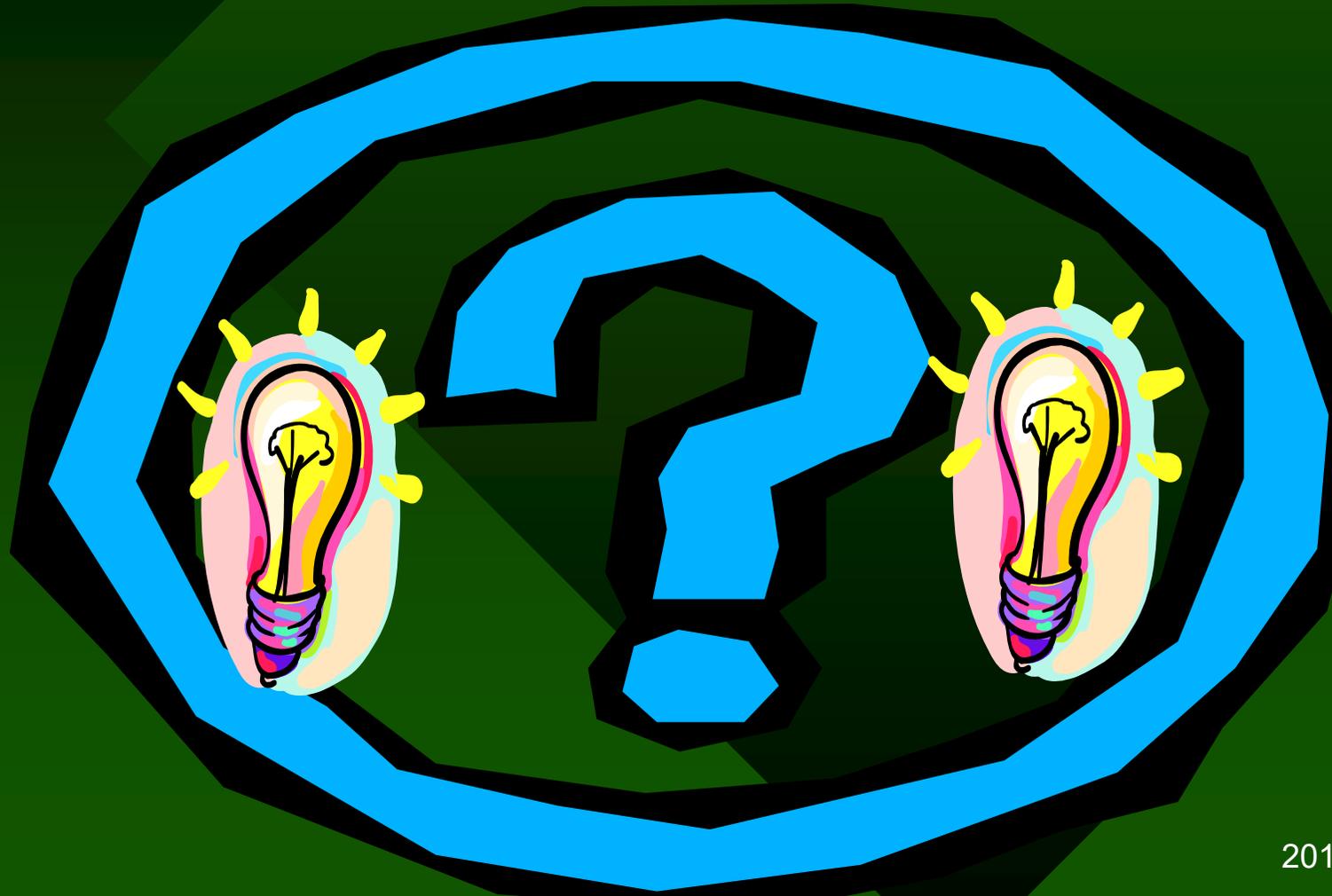
# Action — 管理程序的應用

- 修正作用 / 異常對策
- 及時修正偏差
- 修正-修正-修正 — 更好！
- 非必然...

# 結語

- 運動健康管理即是健康行為科學的應用。
- 管理概念介入運動與健康產生更大影響力；
- 此影響力係內聚與外擴雙向張力的交互作用。
- 運動是工具；健康是目標；管理是方法。

# 討論時間



2016/12/14

16



# Thanks

2016/12/14

17