

100-1 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	運動生理學	科目序號 / 代號	1740 / BSM4006
開課系所	運動事業管理學系	學制 / 班級	大學日間部2年2班
任課教師	江澤群	專兼任別	專任
必選修 / 學分數	必修 / 3	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(一)12 / B503 (二)2 / B503	授課語言別	中文

課程簡介

學習運動生理學相關知識

課程大綱

1. 生體活動
2. 能量釋放
3. 骨骼肌生理學
4. 運動神經肌肉功能
5. 血液和體液
6. 運動呼吸與循環

基本能力或先修課程

對運動生理學具有愛好者

課程與系所基本素養及核心能力之關連

-  一般管理能力
-  運動專案企劃能力
-  運動健康實踐與指導能力

教學計畫表

系所核心能力	權重(%) 【A】	檢核能力指標(績效指 標)	教學策略	評量方法及配分 權重	核心能力 學習成績 【B】	期末學習 成績 【C=B*A 】
--------	--------------	------------------	------	---------------	---------------------	---------------------------

一般管理能力	20%	能理解五管的專業知識 能用所學的專業知識解答相關問題 能熟悉運用管理分析工具 能取得管理領域證照	講述法 小組討論 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告 專題報告	分組報告: 10% 期中考: 25% 期末考: 25% 作業: 10% 課程參與度: 10% 書面報告: 10% 上課筆記: 10%	加總: 100	20
運動專案企劃能力	20%	能具備規劃、撰寫及執行運動企劃書之能力 能取得運動管理或行銷企劃相關證照	講述法 小組討論 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告 專題報告	分組報告: 10% 期中考: 25% 期末考: 25% 作業: 10% 課程參與度: 10% 書面報告: 10% 上課筆記: 10%	加總: 100	20
運動健康實踐與指導能力	60%	具備運動指導原則及技能 能依照老師的教導正確的實際演練及編排 能依據不同的需求提供不同形式的運動處方 能取得運動指導或教練證照	講述法 小組討論 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告 專題報告	分組報告: 10% 期中考: 25% 期末考: 25% 作業: 10% 課程參與度: 10% 書面報告: 10% 上課筆記: 10%	加總: 100	60

成績稽核

期中考: 25%
 期末考: 25%
 作業: 10%
 上課筆記: 10%
 分組報告: 10%
 書面報告: 10%
 課程參與度: 10%

教科書(尊重智慧財產權, 請用正版教科書, 勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
運動生理學	Jack H. Wilmore, David L. Costill, W. Larry Kenny	林貴福等	禾楓書局	2011

參考教材及專業期刊導讀(尊重智慧財產權, 請用正版教科書, 勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
----	----	----	-----	-----

無參考教材及專業期刊導讀

上課進度		分配時數(%)				
週次	教學內容	講授	示範	習作	實驗	其他
1	準備週	40	10	10	0	40
2	課程介紹	40	10	10	0	40
3	運動與肌肉	40	10	10	0	40
4	運動肌肉與神經控制	40	10	10	0	40
5	能量消耗與疲勞	40	10	10	0	40
6	運動與呼吸	40	10	10	0	40
7	心肺反應	40	10	10	0	40
8	運動訓練	40	10	10	0	40
9	期中考	0	0	0	0	100
10	有氧與無氧訓練	40	10	10	0	40
11	冷熱環境的運動	40	10	10	0	40
12	高地運動	40	10	10	0	40
13	競技訓練	40	10	10	0	40
14	運動員身體組成與營養	40	10	10	0	40
15	不同年齡層的競技與運動	40	10	10	0	40
16	不同性別的競技與運動	40	10	10	0	40
17	健康與體適能運動處方(企業倫理)	40	10	10	0	40
18	心血管疾病與身體活動	40	10	10	0	40