

100-1 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

| | | | |
|-----------|-------------|------------|----------------|
| 課程名稱 | 運動健康管理實務-游泳 | 科目序號 / 代號 | 1806 / BSM4035 |
| 開課系所 | 運動事業管理學系 | 學制 / 班級 | 大學日間部1年1班 |
| 任課教師 | 許立宏 | 專兼任別 | 專任 |
| 必選修 / 學分數 | 選修 / 2 | 畢業班 / 非畢業班 | 非畢業班 |
| 上課時段 / 地點 | (四)56 / a | 授課語言別 | 中文 |

課程簡介

1. 強調水上為主,陸上為輔之訓練
2. 重視理論與實務並重之內容
3. 學會如何指導自己與他人
4. 獲得相關證照







課程大綱

1. 相見歡; 課程說明
 2. 游泳教學與訓練的安全準備
 3. 陸上訓練注意事項
 4. 水上訓練注意事項 (游泳池)
 5. 自由式: 目標 10M
 6. 自由式: 目標 20M
 7. 自由式: 目標 25M
 - 期中考 (自由式25M)
 8. (重量訓練原理原則I), 校外參訪
 9. 重量訓練原理原則II
 10. 蛙泳 10M, 自由式30M
 11. 蛙泳 20M, 自由式40M
 12. 蛙泳 30M, 自由式50M
 13. 蛙泳 40M, 自由式50M
 14. 蛙泳 50M, 自由式 50M
 15. 總複習
- 期末測驗

基本能力或先修課程

無

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
-  人際/生活倫理素養
-  問題解決能力
-  溝通表達能力

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 | 實務操作(實驗、上機或實習等) | 期中考: 50% 期末考: 50% | 加總: 100 | 20 |
| 運動專案企劃能力 | 10% | 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 | 實務操作(實驗、上機或實習等) | 期中考: 50% 期末考: 50% | 加總: 100 | 10 |
| 運動健康實踐與指導能力 | 40% | 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 實務操作(實驗、上機或實習等) | 期中考: 50% 期末考: 50% | 加總: 100 | 40 |
| 人際/生活倫理素養 | 10% | 能理性處理同儕間衝突並減少衝突的發生 能尊重並接受他人的批判並能態度適當地進行說明 | 實務操作(實驗、上機或實習等) | 期中考: 50% 期末考: 50% | 加總: 100 | 10 |
| 問題解決能力 | 10% | 能運用管理分析工具發掘運動產業相關管理問題 能整合與歸納相關專業知識提出可能解決方案 | 實務操作(實驗、上機或實習等) | 期中考: 50% 期末考: 50% | 加總: 100 | 10 |

| | | | | | | |
|--------|-----|---|-----------------|----------------------|---------|----|
| 溝通表達能力 | 10% | 能理解他人的問題並適當的回應 能理解他人的意見並忠實的傳達與闡述 有適當的讀、寫能力並能結合文書處理工具以書面方式進行意見闡述 具備電腦簡報技巧並能以口頭方式進行報告 能和他人或團體進行有意義的意見交換並可相互配合協調達成任務 | 實務操作(實驗、上機或實習等) | 期中考: 50% 期末考: 50% | 加總: 100 | 10 |
|--------|-----|---|-----------------|----------------------|---------|----|

成績稽核

期中考: 50%

期末考: 50%

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 |
|--------|----|----|-----|-----|
| 無參考教科書 | | | | |

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 |
|-----------------------|-------|----------------|-----|-----|
| (1995) 體適能原理. | 許立宏編譯 | 許立宏編譯 (1995) | 自編 | 0 |
| (1995) 學好游泳 - 初級進階指引. | | 學好游泳 - 初級進階指引. | | |

上課進度

| 週次 | 教學內容 | 分配時數(%) | | | | |
|----|----------------------|---------|----|----|----|----|
| | | 講授 | 示範 | 習作 | 實驗 | 其他 |
| 1 | 相見歡; 課程說明 | 30 | 30 | | | 40 |
| 2 | 運動訓練的安全準備 SEP | 30 | 30 | | | 40 |
| 3 | 陸上訓練注意事項 (田徑場) SEP | 30 | 30 | | | 40 |
| 4 | 水上訓練注意事項 (游泳池) SEP | 30 | 30 | | | 40 |
| 5 | 自由式: 目標 10M P | 30 | 30 | | | 40 |
| 6 | 自由式: 目標 20M P | 30 | 30 | | | 40 |
| 7 | 自由式: 目標 25M P | 30 | 30 | | | 40 |
| 8 | 期中考 (自由式25M) P | 30 | 30 | | | 40 |
| 9 | (重量訓練原理原則I), 校外參訪 CP | 30 | 30 | | | 40 |
| 10 | 重量訓練原理原則II CP | 30 | 30 | | | 40 |
| 11 | 蛙泳 10M, 自由式30M- P | 30 | 30 | | | 40 |

| | | | | |
|----|---------------------|----|----|----|
| 12 | 蛙泳 20M, 自由式40M - P | 30 | 30 | 40 |
| 13 | 蛙泳 30M, 自由式50M - P | 30 | 30 | 40 |
| 14 | 蛙泳 40M, 自由式50M- P | 30 | 30 | 40 |
| 15 | 蛙泳 50M, 自由式 50M - P | 30 | 30 | 40 |
| 16 | 總複習 SCEP | 30 | 30 | 40 |
| 17 | 期末測驗 SCEP | 30 | 30 | 40 |
| 18 | exam | 30 | 30 | 40 |
