

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	1810 / BSM4035
開課系所	運動事業管理學系	學制 / 班級	大學日間部4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	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	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
學好游泳	許立宏			0

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	相見歡及課程介紹	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	期末測驗 SCEP	30	30	40
