

100-2 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 | 1629 / BSM4006 |
| 開課系所 | 運動事業管理學系 | 學制 / 班級 | 大學日間部1年2班 |
| 任課教師 | 張志銘 | 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 | (四)34 / P401 (三)4 / P301 | 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
-  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 | 10% | 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 實務操作(實驗、上機或實習等) 小組合作 影片欣賞 學生上台報告 | 分組報告: 10% 小考: 10% 期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 20% 口頭報告: 10% 書面報告: 10% | 加總: 100 | 10 |
| 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 實務操作(實驗、上機或實習等) 小組合作 影片欣賞 學生上台報告 | 分組報告: 10% 小考: 10% 期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 20% 口頭報告: 10% 書面報告: 10% | 加總: 100 | 20 |
| 運動健康實踐與指導能力 | 30% | 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 實務操作(實驗、上機或實習等) 小組合作 影片欣賞 學生上台報告 | 分組報告: 10% 小考: 10% 期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 20% 口頭報告: 10% 書面報告: 10% | 加總: 100 | 30 |
| 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 | 講述法 小組討論 個案討論 實務操作(實驗、上機或實習等) 小組合作 影片欣賞 學生上台報告 | 分組報告: 10% 小考: 10% 期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 20% 口頭報告: 10% 書面報告: 10% | 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 | 講述法 小組討論 個案討論 實務操作(實驗、上機或實習等) 小組合作 影片欣賞 學生上台報告 | 分組報告: 10% 小考: 10% 期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 20% 口頭報告: 10% 書面報告: 10% | 加總: 100 | 10 |
| 溝通表達能力 | 20% | 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 | 講述法 小組討論 個案討論 實務操作(實驗、上機或實習等) 小組合作 影片欣賞 學生上台報告 | 分組報告: 10% 小考: 10% 期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 20% 口頭報告: 10% 書面報告: 10% | 加總: 100 | 20 |

成績稽核

期中考: 20%
 期末考: 20%
 課程參與度: 20%
 小考: 10%
 口頭報告: 10%
 分組報告: 10%
 書面報告: 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 | Scott K.Powers,Edward T. Howly | 林正常、林貴福、徐台閣、吳慧君 | 藝軒圖書出版社 | 2002 |
| 運動生理學 | Scott K.Powers,Edward T. Howly | 林正常、林貴福、徐台閣、吳慧君 | 藝軒圖書出版社 | 2002 |

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 |
|-----------------|---------------|-----|--------------|-----|
| 運動生理學 - 訓練的科學基礎 | Mathews & Fox | 林正常 | 健行文化出版事業有限公司 | 72 |

| 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 | 運動生理學的介紹與課程評量方式介紹 | 60 | 20 | 10 | 10 | 0 |
| 2 | 運身體質量指數測驗與運動處方介紹 | 60 | 20 | 10 | 10 | 0 |
| 3 | 運動與能源 | 60 | 20 | 10 | 10 | 0 |
| 4 | 身體活動的神經控制 | 60 | 20 | 10 | 10 | 0 |
| 5 | 運動與肌肉 | 60 | 20 | 10 | 10 | 0 |
| 6 | 運動與呼吸 | 60 | 20 | 10 | 10 | 0 |
| 7 | 運動與循環 | 60 | 20 | 10 | 10 | 0 |
| 8 | 攝氧量的生理學基礎 | 60 | 20 | 10 | 10 | 0 |
| 9 | 期中考試 (筆試20%) | 60 | 20 | 10 | 10 | 0 |
| 10 | 運動與營養 | 60 | 20 | 10 | 10 | 0 |
| 11 | 身體組成與體重控制 | 60 | 20 | 10 | 10 | 0 |
| 12 | 運動與環境溫度 | 60 | 20 | 10 | 10 | 0 |
| 13 | 高地運動生理學 | 60 | 20 | 10 | 10 | 0 |
| 14 | 訓練生理學(潛水生理學) | 60 | 20 | 10 | 10 | 0 |
| 15 | 運動能力的訓練(運動與婦女生理) | 60 | 20 | 10 | 10 | 0 |
| 16 | 影響運動表現因素、運動能力評估 | 60 | 20 | 10 | 10 | 0 |
| 17 | 營養、身體組成和運動表現(從生理學談運動疲勞) | 60 | 20 | 10 | 10 | 0 |
| 18 | 期終考試 (筆試20%) | 60 | 20 | 10 | 10 | 0 |