

# 101-1 大葉大學 完整版課綱

## 基本資訊

課程名稱	運動訓練原則和練習	科目序號 / 代號	1964 / BSM2026
開課系所	運動事業管理學系	學制 / 班級	大學日間部3年1班
任課教師	黃娟娟	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)34 / B501 (四)1 / B501	授課語言別	中文

## 課程簡介

- 1.能用所學的專業知識解答相關問題
- 2.能記憶所有運動指導原則及口訣
- 3.能依照老師的教導正確的實際演練
- 4.能取得運動指導教練證照
- 5.能理解問題適當回應

## 課程大綱

- 1.團體與個人指導員學科
- 2.心肺循環及能量系統
- 3.心肺循環系統
- 4.心臟解剖學
- 5.心肺運動系統
- 6.血管系統
- 7.最大攝氧量
- 8.心血管訓練
- 9.期中考
- 10.訓練的原則
- 11.能量系統
- 12.神經肌肉系統
- 13.肌肉與肌纖維型態
- 14.肌纖維類型
- 15.生物力學與肌力訓練訓練解剖位置及柔軟度
- 16.指導員術科技巧與技能
- 17.指導員術科技巧與技能
- 18.期末考

## 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	10%	能用所學的專業知識解答相關問題 能取得管理領域證照 能理解五管的專業知識 能熟悉運用管理分析工具	講述法	小考: 10% 期中考: 20% 期末考: 20% 課堂討論: 10% 課程參與度: 20% 同儕互評: 10% 實驗操作: 10%	加總: 100	10
運動健康實踐與 指導能力	40%	能依照老師的教導正確的實際演練及編排 能取得運動指導或教練證照 具備運動指導原則及技能 能依據不同的需求提供不同形式的運動處方	講述法 實務操作(實驗、上機或實習等)	小考: 10% 期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 20% 同儕互評: 10% 實驗操作: 20%	加總: 100	40
問題解決能力	25%	能整合與歸納相關專業知識提出可能解決方案 能運用管理分析工具發掘運動產業相關管理問題	講述法 實務操作(實驗、上機或實習等)	小考: 10% 期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 20% 同儕互評: 10% 實驗操作: 20%	加總: 100	25
溝通表達能力	25%	能理解他人的意見並忠實的傳達與闡述 具備電腦簡報技巧並能以口頭方式進行報告 能理解他人的問題並適當的回應 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 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 實務操作(實驗、上機或實習等)	小考: 10% 期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 20% 同儕互評: 10% 實驗操作: 20%	加總: 100	25

## 成績稽核

期中考: 20%  
期末考: 20%  
課程參與度: 20%  
實驗操作: 19%  
小考: 10%  
同儕互評: 10%  
課堂討論: 1%

## 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
Strenght Training Anatomy	Leslie Kaminoff		文景圖書	2010

## 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
運動改造大腦	約翰瑞提.艾瑞克海格 曼		大家出版社	2009

## 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	.團體與個人指導員學科	40	20	10	0	30
2	心肺循環及能量系統	40	20	10	0	30
3	.心肺循環系統	40	20	10	0	30
4	.心臟解剖學	40	20	10	0	30
5	心肺運動系統	40	20	10	0	30
6	血管系統	40	20	10	0	30
7	最大攝氧量與訓練的功效	40	20	10	0	30
8	心血管訓練指導員術科技巧與技能	40	20	10	0	30
9	期中考試指導員術科證照講習及考試	40	20	10	0	30
10	訓練的原則	40	20	10	0	30
11	.能量系統與訓練的應用	40	20	10	0	30
12	神經肌肉系統	40	20	10	0	30
13	肌肉與肌纖維型態	40	20	10	0	30
14	肌纖維類型	40	20	10	0	30
15	物力學與肌力訓練訓練解剖位置及柔軟度	40	20	10	0	30
16	指導員術科技巧與技能	40	20	10	0	30
17	指導員術科技巧與技能	40	20	10	0	30
18	期末考試	40	20	10	0	30

