

# 101-1 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	1982 / BSM4035
開課系所	運動事業管理學系	學制 / 班級	大學日間部2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	(一)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 實務操作(實 驗、上機或 實習等)	期中考: 20% 期末考: 30% 課堂討論: 10% 課程參與度: 30% 書面報告: 10%	加總: 100	20
運動專案企劃能力	10%	能取得運動管理或行銷企劃相關證照 能具備規劃、撰寫及執行運動企劃書之能力	講述法 實務操作(實 驗、上機或 實習等)	期中考: 20% 期末考: 30% 課堂討論: 10% 課程參與度: 30% 書面報告: 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)	期中考: 20% 期末考: 30% 課堂討論: 10% 課程參與度: 30% 書面報告: 10%	加總: 100	40
人際/生活倫理素養	10%	能尊重並接受他人的批判並能態度適當地進行說明 能理性處理同儕間衝突並減少衝突的發生	講述法 實務操作(實 驗、上機或 實習等)	期中考: 20% 期末考: 30% 課堂討論: 10% 課程參與度: 30% 書面報告: 10%	加總: 100	10

問題解決能力	10%	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)	期中考: 20% 期末考: 30% 課堂討論: 10% 課程參與度: 30% 書面報告: 10%	加總: 100	10
溝通表達能力	10%	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)	期中考: 20% 期末考: 30% 課堂討論: 10% 課程參與度: 30% 書面報告: 10%	加總: 100	10

### 成績稽核

期末考: 30%  
 課程參與度: 30%  
 期中考: 20%  
 書面報告: 10%  
 課堂討論: 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
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	0	0	40
2	運動訓練的安全準備 SEP	30	30	0	0	40
3	陸上訓練注意事項 (田徑場) SEP	30	30	0	0	40

4	水上訓練注意事項 (游泳池) SEP	30	30	0	0	40
5	自由式: 目標 10M P	30	30	0	0	40
6	自由式: 目標 20M P	30	30	0	0	40
7	自由式: 目標 25M P	30	30	0	0	40
8	期中考 (自由式25M) P	30	30	0	0	40
9	(重量訓練原理原則I), 校外參訪 CP	30	30	0	0	40
10	重量訓練原理原則II CP	30	30	0	0	40
11	蛙泳 10M, 自由式30M- P	30	30	0	0	40
12	蛙泳 20M, 自由式40M - P	30	30	0	0	40
13	蛙泳 30M, 自由式50M - P	30	30	0	0	40
14	蛙泳 40M, 自由式50M- P	30	30	0	0	40
15	蛙泳 50M, 自由式 50M - P	30	30	0	0	40
16	總複習 SCEP	30	30	0	0	40
17	期末測驗 SCEP	30	30	0	0	40
18	exam	30	30	0	0	40