

102-1 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	2496 / BSM4006
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	張志銘	專兼任別	專任
必選修 / 學分數	選修 / 3	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(四)567 / B503	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 校外參訪 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告 專題報告	小考: 10% 期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 30% 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 小組合作 影片欣賞 學生上台報告 專題報告	小考: 10% 期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 30% 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 校外參訪 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告 專題報告	小考: 10% 期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 30% 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 校外參訪 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告 專題報告	小考: 10% 期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 30% 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 校外參訪 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告 專題報告	小考: 10% 期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 30% 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 校外參訪 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告	小考: 10% 期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 30% 口頭報告: 10% 書面報告: 10%	加總: 100	20
--------	-----	---	---	---	---------	----

成績稽核

課程參與度: 30%

期中考: 20%

期末考: 20%

小考: 10%

口頭報告: 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
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