

# 102-1 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  | 2502 / 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)56 / B506 (二)1 / B506 | 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(%)<br>【A】 | 檢核能力指標(績效指<br>標)  | 教學策略                           | 評量方法及配分<br>權重  | 核心能力<br>學習成績<br>【B】 | 期末學習<br>成績<br>【C=B*A<br>】 |
|-----------------|--------------|---|--------------------------------|--|---------------------|---------------------------|
| 一般管理能力          | 10%          | 能理解五管的專業知識<br>能用所學的專業知識解<br>答相關問題<br>能熟悉運用管理分析工<br>具<br>能取得管理領域證照   | 講述法                            | 小考: 10%<br>期中考: 20%<br>期末考: 20%<br>課堂討論: 10%<br>課程參與度: 20%<br>同儕互評: 10%<br>實驗操作: 10% | 加總: 100             | 10                        |
| 運動健康實踐與<br>指導能力 | 40%          | 具備運動指導原則及技<br>能<br>能依照老師的教導正確<br>的實際演練及編排<br>能依據不同的需求提供<br>不同形式的運動處方<br>能取得運動指導或教練<br>證照  | 講述法<br>實務操作(實<br>驗、上機或<br>實習等) | 小考: 10%<br>期中考: 20%<br>期末考: 20%<br>課程參與度: 20%<br>同儕互評: 10%<br>實驗操作: 20%              | 加總: 100             | 40                        |
| 問題解決能力          | 25%          | 能運用管理分析工具發<br>掘運動產業相關管理問<br>題<br>能整合與歸納相關專業<br>知識提出可能解決方案   | 講述法<br>實務操作(實<br>驗、上機或<br>實習等) | 小考: 10%<br>期中考: 20%<br>期末考: 20%<br>課程參與度: 20%<br>同儕互評: 10%<br>實驗操作: 20%              | 加總: 100             | 25                        |
| 溝通表達能力          | 25%          | 能理解他人的問題並適<br>當的回應<br>能理解他人的意見並忠<br>實的傳達與闡述<br>有適當的讀、寫能力並<br>能結合文書處理工具以<br>書面方式進行意見闡述<br>具備電腦簡報技巧並能<br>以口頭方式進行報告<br>能和他人或團體進行有<br>意義的意見交換並可相<br>互配合協調達成任務 | 講述法<br>實務操作(實<br>驗、上機或<br>實習等) | 小考: 10%<br>期中考: 20%<br>期末考: 20%<br>課程參與度: 20%<br>同儕互評: 10%<br>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<br>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<br>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 |

