

# 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	2504 / BSM2026
開課系所	運動事業管理學系	學制 / 班級	大學日間部3年2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
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能用所學的專業知識解答相關問題</li> <li>2.能記憶所有運動指導原則及口訣</li> <li>3.能依照老師的教導正確的實際演練</li> <li>4.能取得運動指導教練證照</li> <li>5.能理解問題適當回應</li> </ol>

課程大綱
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.團體與個人指導員學科</li> <li>2.心肺循環及能量系統</li> <li>3.心肺循環系統</li> <li>4.心臟解剖學</li> <li>5.心肺運動系統</li> <li>6.血管系統</li> <li>7.最大攝氧量</li> <li>8.心血管訓練</li> <li>9.期中考</li> <li>10.訓練的原則</li> <li>11.能量系統</li> <li>12.神經肌肉系統</li> <li>13.肌肉與肌纖維型態</li> <li>14.肌纖維類型</li> <li>15.生物力學與肌力訓練訓練解剖位置及柔軟度</li> <li>16.指導員術科技巧與技能</li> <li>17.指導員術科技巧與技能</li> <li>18.期末考</li> </ol>

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%	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 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 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 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

