

102-2 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	1600 / BSM2026
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	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 / H607 (二)4 / H607	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 實務操作(實 驗、上機或 實習等) 學生上台報 告	期中考: 20% 課程參與度: 30% 口頭報告: 20% 專業證照考取: 30%	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) 學生上台報 告	期中考: 20% 課程參與度: 30% 口頭報告: 20% 專業證照考取: 30%	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) 學生上台報 告	期中考: 20% 課程參與度: 30% 口頭報告: 20% 專業證照考取: 30%	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) 學生上台報 告	期中考: 20% 課程參與度: 30% 口頭報告: 20% 專業證照考取: 30%	加總: 100	25

成績稽核

課程參與度: 30%

專業證照考取: 30%

期中考: 20%

口頭報告: 20%

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
運動訓練法	Tudor O. Bompa G.Gregory	林正常	藝軒圖書出版社	2012

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
無參考教材及專業期刊導讀				

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	團體指導員基礎課程簡介與課堂規定說明 & 智財權宣導(告知學生應使用正版教科書)	50	20	0	0	30
2	肌肉	50	20	0	0	30
3	能量系統	50	20	0	0	30
4	神經	50	20	0	0	30
5	指導原則	50	20	0	0	30
6	心肺系統	50	20	0	0	30
7	訓練的基礎	50	20	0	0	30
8	訓練的原則	50	20	0	0	30
9	期中考	50	20	0	0	30
10	訓練的準備	50	20	0	0	30
11	訓練的變項	50	20	0	0	30
12	休息與恢復	50	20	0	0	30
13	訓練計畫	50	20	0	0	30
14	肌力與爆發力的發展	50	20	0	0	30
15	耐力訓練	50	20	0	0	30
16	數度與敏捷性訓練	50	20	0	0	30
17	術科練習	50	20	0	0	30
18	證照考	50	20	0	0	30