

103-2 大葉大學 完整版課綱

基本資料			
課程名稱	運動訓練原則和練習	科目序號/代號	1425 / BSM2026
必選修/學分數	必修 /3	上課時段/地點	(四)56 / B502、(五)7 / B502
授課語言別	中文	成績型態	數字
任課教師 / 專兼任別	黃娟娟 / 專任	畢業班/非畢業班	非畢業班
學制/系所/年班	大學日間部 / 運動健康管理學系 / 2年1班		

課程簡介與目標

- 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

 運動與健康管理專業知能

 運動與健康企劃能力

 運動與健康指導能力

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】
運動與健康管理 專業知能	30	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 實務操作(實驗、上機或實習等) 專題報告	分組報告: 10% 期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 10% 實驗操作: 20% 專業證照考取: 20%	加總: 100	30
運動與健康企劃 能力	30	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 實務操作(實驗、上機或實習等) 專題報告	分組報告: 10% 期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 10% 實驗操作: 20% 專業證照考取: 20%	加總: 100	30
運動與健康指導 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)	分組報告: 10% 期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 10% 實驗操作: 20% 專業證照考取: 20%	加總: 100	40

成績稽核

專業證照考取: 20%
 期中考: 20%
 期末考: 20%
 實驗操作: 20%
 課程參與度: 10%
 分組報告: 10%

書籍類別 (尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書籍類別	書名	作者
教科書	Principles and Labs for Fitness & Wellness,10/e)	Werner W. K. Hoeger Sharon A. Hoeger

上課進度

週次	教學內容	教學策略
1	基礎解剖肌肉位置測驗 & 智財權宣導(含告知學生應使用正版教科書)	講述法
2	團體運動的發展與訓練概況與一個好的指導員的必備條件	講述法
3	Exercise Science	講述法
4	Cardiovascular System	講述法
5	Monitoring Exercise Intensity	講述法
6	Components of a Cardiovascular Training Session	講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)
7	Training Progression	講述法
8	Energy Systems	講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)
9	The Neuromuscular System	講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)、專題報告
10	期中考試	講述法
11	Muscle Function	講述法
12	Endurance	講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)
13	Strength	講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)
14	Flexibility	講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)
15	Skeletal System	講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)、專題報告
16	Instructor Attributes and Skills	實務操作(實驗、上機或實習等)
17	Teaching Skills	講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)
18	期末測驗	實務操作(實驗、上機或實習等)、專題報告