

## 103-2 大葉大學 選課版課綱

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	
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

---