

## 97-2 大葉大學 完整版課綱

基本資訊			
課程名稱	基礎運動機能學	科目序號 / 代號	2132 / BSM4028
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	呂崇銘	專兼任別	專任
必選修 / 學分數	選修 / 3	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(二)2 / B502 (三)34 / B502	授課語言別	中文

### 課程簡介

無

### 課程大綱

### 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

### 成績稽核

### 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
----	----	----	-----	-----

無參考教科書

### 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		分配時數(%)				
週次	教學內容	講授	示範	習作	實驗	其他
1	導論	90	0	0	0	10
2	運動教練的任務	80	0	10	0	10
3	影響運動的生理因素	80	0	10	0	10
4	體能要素的概念	80	0	10	0	10
5	體能訓練的要領	80	0	10	0	10
6	跑的體能基礎	80	0	10	0	10
7	重量循環訓練法	80	0	10	0	10
8	間歇增強訓練法	80	0	10	0	10
9	期中報告	10	0	80	0	10
10	無氧運動能力訓練測驗	80	0	10	0	10
11	訓練的心理學	80	0	10	0	10
12	熱身、準備、伸展運動	80	0	10	0	10
13	危險的問題動作	80	0	10	0	10
14	運動營養與能力	80	0	10	0	10
15	過度運動傷害與處理	80	0	10	0	10
16	運動傷害的預防	80	0	10	0	10
17	期末筆試	0	0	0	0	100