

97-2 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	2133 / BSM2026
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	許立宏	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)3 / B502 (四)56 / B502	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

運動專案企劃能力

人際/生活倫理素養

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

週次	教學內容	分配時數(%)				
		講授	示範	習作	實驗	其他
1	相見歡及課程介紹	100				
2	運動訓練的安全準備 SEP	25	25	50		
3	陸上訓練注意事項 (田徑場) SEP	25	25	50		
4	水上訓練注意事項 (游泳池) SEP	25	25	50		
5	自由式: 目標 10M P	25	25	50		
6	自由式: 目標 20M P	25	25	50		
7	自由式: 目標 25M P	25	25	50		
8	期中考 (自由式25M) P	25	25	50		
9	(重量訓練原理原則I), 校外參訪 CP	25	25	50		
10	重量訓練原理原則II CP	25	25	50		
11	蛙泳 10M, 自由式30M- P	25	25	50		
12	蛙泳 20M, 自由式40M - P	25	25	50		
13	蛙泳 30M, 自由式50M - P	25	25	50		
14	蛙泳 40M, 自由式50M- P	25	25	50		
15	蛙泳 50M, 自由式 50M - P	25	25	50		
16	總複習 S CEP	25	25	50		
17	期末測驗 S CEP	25	25	50		