

97-2 大葉大學 選課版課綱

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
<ol style="list-style-type: none"> 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
<ol style="list-style-type: none"> 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