

98-1 大葉大學 選課版課綱

基本資訊			
課程名稱	健康體適能管理	科目序號 / 代號	1802 / BSR5052
開課系所	運動事業管理學系碩士班	學制 / 班級	研究所碩士班1年1班
任課教師	黃娟娟	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	(四)234 / J109	授課語言別	中文

課程簡介
<ol style="list-style-type: none"> 1.能將管理專業知識融會貫通並運用於運動休閒產業 2.能熟悉運動休閒產業相關個案內容 3.能分析及進行運動相關問題研究 4.能分析運動健康指導方法可能之優缺點並改善之 5.能教導正確之指導法

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