

## 98-2 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	1638 / 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	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	(二)12 / B501 (四)4 / B501	授課語言別	中文

課程簡介
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能用所學的專業知識解答相關問題</li> <li>2.能記憶所有運動指導原則及口訣</li> <li>3.能依照老師的教導正確的實際演練</li> <li>4.能取得運動指導教練證照</li> <li>5.能理解問題適當回應</li> </ol>

課程大綱
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.團體與個人指導員學科</li> <li>2.心肺循環及能量系統</li> <li>3.心肺循環系統</li> <li>4.心臟解剖學</li> <li>5.心肺運動系統</li> <li>6.血管系統</li> <li>7.最大攝氧量</li> <li>8.心血管訓練</li> <li>9.期中考</li> <li>10.訓練的原則</li> <li>11.能量系統</li> <li>12.神經肌肉系統</li> <li>13.肌肉與肌纖維型態</li> <li>14.肌纖維類型</li> <li>15.生物力學與肌力訓練訓練解剖位置及柔軟度</li> <li>16.指導員術科技巧與技能</li> <li>17.指導員術科技巧與技能</li> <li>18.期末考</li> </ol>

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		分配時數(%)				
週次	教學內容	講授	示範	習作	實驗	其他
1	運動訓練方法原則與練習觀念介紹與問題釐清	50		20		30
2	個人重訓指導員課程-1肌肉解剖位置	50		20		30
3	肌力與肌耐力訓練原則與方法	50		20		30
4	肌力訓練方法-自由重訓與機器	50		20		30
5	證照介紹與訓練	50		20		30
6	團體指導員課程-音樂與口令	50		20		30
7	肌力與肌耐力心肺耐力訓練方法與原則	50		20		30
8	柔軟度訓練原則與方法	50		20		30
9	期中考試	50		20		30
10	團體指導員舞步變化與節拍練習	50		20		30
11	游泳教練指導原則與技巧	50		20		30
12	適應水性	50		20		30
13	自由式	50		20		30
14	仰式	50		20		30
15	蛙式	50		20		30
16	術科測驗(游泳指導員)	50		20		30
17	報告	50		20		30
18	報告	50		20		30