

99-2 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 | 1523 / 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 | (一)34 / B502 (二)4 / 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 | | 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 |