

99-2 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 | 1518 / BSM2026 |
| 開課系所 | 運動事業管理學系 | 學制 / 班級 | 大學日間部1年2班 |
| 任課教師 | 黃娟娟 | 專兼任別 | 專任 |
| 必選修 / 學分數 | 必修 / 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