

## 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	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
<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