

103-2 Preliminary Syllabus, Da-Yeh Univ

Information			
Title	運動訓練原則和練習	Serial No. / ID	1425 / BSM2026
Dept.	運動健康管理學系	School System / Class	大學日間部2年1班
Lecturer	黃娟娟	Full or Part-time	專任
Required / Credit	Required / 3	Graduate Class	No
Time / Place	(四)56 / (五)7 /	Language	Chinese

Introduction
<ol style="list-style-type: none"> 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

Outline
<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

Prerequisite
無