

101-1 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	運動健康管理實務-游泳	科目序號 / 代號	1982 / BSM4035
開課系所	運動事業管理學系	學制 / 班級	大學日間部2年1班
任課教師	許立宏	專兼任別	兼任
必選修 / 學分數	選修 / 2	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(一)56 / ??a??	授課語言別	中文

課程簡介

1. 強調水上為主,陸上為輔之訓練
2. 重視理論與實務並重之內容
3. 學會如何指導自己與他人
4. 獲得相關證照

課程大綱

1. 相見歡; 課程說明
 2. 游泳教學與訓練的安全準備
 3. 陸上訓練注意事項
 4. 水上訓練注意事項 (游泳池)
 5. 自由式: 目標 10M
 6. 自由式: 目標 20M
 7. 自由式: 目標 25M
 - 期中考 (自由式25M)
 8. (重量訓練原理原則I), 校外參訪
 9. 重量訓練原理原則II
 10. 蛙泳 10M, 自由式30M
 11. 蛙泳 20M, 自由式40M
 12. 蛙泳 30M, 自由式50M
 13. 蛙泳 40M, 自由式50M
 14. 蛙泳 50M, 自由式 50M
 15. 總複習
- 期末測驗

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

-  一般管理能力
-  運動專案企劃能力
-  運動健康實踐與指導能力
-  人際/生活倫理素養
-  問題解決能力
-  溝通表達能力

教學計畫表

系所核心能力	權重(%) 【A】	檢核能力指標(績效指標)	教學策略	評量方法及配分 權重	核心能力 學習成績 【B】	期末學習 成績 【C=B*A 】
一般管理能力	20%	能理解五管的專業知識 能用所學的專業知識解答相關問題 能熟悉運用管理分析工具 能取得管理領域證照	講述法 實務操作(實驗、上機或實習等)	期中考(肯學): 20% 期末考(肯學): 30% 課堂討論(肯學): 10% 課程參與度(肯學): 30% 書面報告(肯付出): 10%	加總: 100	20
運動專案企劃能力	10%	能具備規劃、撰寫及執行運動企劃書之能力 能取得運動管理或行銷企劃相關證照	講述法 實務操作(實驗、上機或實習等)	期中考(肯學): 20% 期末考(肯學): 30% 課堂討論(肯學): 10% 課程參與度(肯學): 30% 書面報告(肯付出): 10%	加總: 100	10
運動健康實踐與指導能力	40%	具備運動指導原則及技能 能依照老師的教導正確的實際演練及編排 能依據不同的需求提供不同形式的運動處方 能取得運動指導或教練證照	講述法 實務操作(實驗、上機或實習等)	期中考(肯學): 20% 期末考(肯學): 30% 課堂討論(肯學): 10% 課程參與度(肯學): 30% 書面報告(肯付出): 10%	加總: 100	40

人際/生活倫理素養	10%	能理性處理同儕間衝突並減少衝突的發生 能尊重並接受他人的批判並能態度適當地進行說明	講述法 實務操作(實驗、上機或實習等)	期中考(肯學): 20% 期末考(肯學): 30% 課堂討論(肯學): 10% 課程參與度(肯學): 30% 書面報告(肯付出): 10%	加總: 100	10
問題解決能力	10%	能運用管理分析工具發掘運動產業相關管理問題 能整合與歸納相關專業知識提出可能解決方案	講述法 實務操作(實驗、上機或實習等)	期中考(肯學): 20% 期末考(肯學): 30% 課堂討論(肯學): 10% 課程參與度(肯學): 30% 書面報告(肯付出): 10%	加總: 100	10
溝通表達能力	10%	能理解他人的問題並適當的回應 能理解他人的意見並忠實的傳達與闡述 有適當的讀、寫能力並能結合文書處理工具以書面方式進行意見闡述 具備電腦簡報技巧並能以口頭方式進行報告 能和其他人或團體進行有意義的意見交換並可相互配合協調達成任務	講述法 實務操作(實驗、上機或實習等)	期中考(肯學): 20% 期末考(肯學): 30% 課堂討論(肯學): 10% 課程參與度(肯學): 30% 書面報告(肯付出): 10%	加總: 100	10

成績稽核

期末考(肯學): 30.00%
 課程參與度(肯學): 30.00%
 期中考(肯學): 20.00%
 課堂討論(肯學): 10.00%
 書面報告(肯付出): 10.00%

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
(1995) 體適能原理. 許立宏編譯	許立宏編譯	(1995) 自編		0
(1995) 學好游泳 - 初		學好游泳－初級		

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	相見歡; 課程說明	30	30	0	0	40
2	運動訓練的安全準備 SEP	30	30	0	0	40
3	陸上訓練注意事項 (田徑場) SEP	30	30	0	0	40
4	水上訓練注意事項 (游泳池) SEP	30	30	0	0	40
5	自由式: 目標 10M P	30	30	0	0	40
6	自由式: 目標 20M P	30	30	0	0	40
7	自由式: 目標 25M P	30	30	0	0	40
8	期中考 (自由式25M) P	30	30	0	0	40
9	(重量訓練原理原則I), 校外參訪 CP	30	30	0	0	40
10	重量訓練原理原則II CP	30	30	0	0	40
11	蛙泳 10M, 自由式30M- P	30	30	0	0	40
12	蛙泳 20M, 自由式40M - P	30	30	0	0	40
13	蛙泳 30M, 自由式50M - P	30	30	0	0	40
14	蛙泳 40M, 自由式50M- P	30	30	0	0	40
15	蛙泳 50M, 自由式 50M - P	30	30	0	0	40
16	總複習 SCEP	30	30	0	0	40
17	期末測驗 SCEP	30	30	0	0	40
18	exam	30	30	0	0	40