國立體育大學 教學大綱

| 開課系所 | 推廣教育中心 |
| --- | --- |
| 班別 | 運動防護課程學分班 |
| 中文課程名稱 | 運動體能訓練法 |
| 開課老師 | 鄭鴻衛 |
| 開課時間 | 110年3月20日起至110年5月30日之星期日13:10-16:40 |
| 上課地點 | 國立體育大學 |
| 學分 | 2 |
| 一、教學目標Objective | 使學生能了解運動體能訓練的基本認知與技能，進而培養擬定訓練計畫與運動處方及執行體能訓練的專業能力。因此學生在修完本課程後應能： 1.了解運動、競技運動、體能及運動體能的基本概念。 2.了解相關體能檢測的目的、意義與基本技能。 3.了解相關體能訓練的基本概念與技能。 4.了解各種增進運動體能的運動形式與方法。 5.學習擬定設計各種適宜的運動體能訓練課表。6.將體能訓練法相關的知識與技能運用在專業上。7.能通過相關證照考試。 |
| 二、先修科目 | 無 |
| 三、教材內容 | 1. 訓練理論的基礎 2. 訓練的原則、準備、變項 3. 休息與恢復 4. 訓練計畫與訓練週期(訓練週期/小週期/大週期) 5. 賽前調整 6. 肌力和爆發力的發展 7. 耐力訓練 8. 速度與敏捷性訓練 9. 柔軟及協調訓練10.各種主題案例之體能訓練探討 |
| 四、教學方式Teaching Method | 1.參考教科書及自編講義,以上課講解方式進行。2.以錄影片、網路影片等多媒體輔助教學。3.上課強調以互動式教學方式為主。4.依課程主題口頭報告與討論。5.依課程主題實際操作相關技能。6.參觀業界訓練場所。7.邀請業師協同教學。 |
| 五、參考書目Reference | 1. 林正常總校閱 (2012).體能訓練法，藝軒圖書出版社.
2. 林正常總校閱 (民93).肌力與體能訓練.藝軒圖書出版社.
3. Michael Boyle(2014).New Functional Training for Sports.
 |
| 六、教學進度Syllabi | 1. 課程介紹
2. 訓練理論的基礎
3. 訓練的原則、準備、變項
4. 間歇訓練與HIIT(休息與恢復)
5. 訓練計畫與訓練週期(訓練週期/小週期/大週期)
6. 運動與訓練的生物能量學
7. 體能測驗的選擇與執行
8. 伸展與熱身
9. 阻力訓練處方
10. 功能性訓練
11. 增強式訓練
12. 速度與敏捷性訓練
13. 有氧耐力訓練
14. 專項體能評估數據分析與應用
15. 運動體能訓練計劃數據探討報告（一）
16. 案例之運動體能訓練計劃探討報告（二）
17. 案例之運動體能訓練計劃探討報告（三）
18. 期末考
 |
| 七、評量方式Evaluation | 1.考試成績：30%2.專題報告：40%3.課堂參與：30% |