

# 107-1 大葉大學 完整版課綱

## 基本資料

課程名稱	運動生理學	科目序號/代號	1283 /BSM4006
必選修/學分數	必修 /3	上課時段/地點	(四)567 /B502
授課語言別	中文	成績型態	數字
任課教師 / 專兼任別	徐緯珍 / 兼任	畢業班/非畢業班	非畢業班
學制/系所/年班	大學日間部 / 運動健康管理學系 / 2年1班		

## 課程簡介與目標

學習運動生理學相關知識




## 課程大綱

1. 生體活動
2. 能量釋放
3. 骨骼肌生理學
4. 運動神經肌肉功能
5. 血液和體液
6. 運動呼吸與循環

## 基本能力或先修課程

對運動生理學具有愛好者

## 課程與系所基本素養及核心能力之關連

-  運動與健康管理專業知能
-  運動與健康企劃能力
-  運動與健康指導能力

## 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 】
運動與健康管理 專業知能	30	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 學生上台報 告 專題報告	小考: 20% 期中考: 20% 期末考: 20% 小組合作狀況: 10% 口頭報告: 20% 上課筆記: 10%	加總: 100	30
運動與健康企劃 能力	50	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 學生上台報 告	小考: 20% 期中考: 20% 期末考: 20% 小組合作狀況: 10% 口頭報告: 20% 上課筆記: 10%	加總: 100	50
運動與健康指導 能力	20	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 小組討論 影片欣賞	小考: 20% 期中考: 20% 期末考: 20% 小組合作狀況: 10% 口頭報告: 20% 上課筆記: 10%	加總: 100	20

## 成績稽核

期中考: 20%  
 期末考: 20%  
 小考: 20%  
 口頭報告: 20%  
 小組合作狀況: 10%  
 上課筆記: 10%

## 書籍類別 (尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書籍類別	書名	作者
教科書	運動生理學	W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill

## 上課進度

週次	教學內容	教學策略
1	課程介紹、分組 & 智財權宣導(含告知學生應使用正版教科書) & 交通安全宣導	講述法
2	運動肌肉的結構與功能	講述法、 小組討論、 影片欣賞
3	生物能量學與肌肉代謝	講述法、 小組討論、 影片欣賞
4	運動肌肉的神經控制	講述法、 小組討論、 影片欣賞
5	chapter1-3複習與測驗	講述法
6	運動中的賀爾蒙控制	講述法、 學生上台報告
7	能量消耗與疲勞	講述法、 學生上台報告
8	心血管系統與調控	講述法、 學生上台報告
9	期中考	講述法
10	呼吸系統與調節	講述法、 學生上台報告
11	短期運動的心肺反應	講述法、 學生上台報告
12	運動訓練的原則	講述法、 學生上台報告
13	chapter 7-9複習與測驗	講述法
14	阻力訓練的適應	講述法、 學生上台報告
15	有氧與無氧訓練的適應	講述法、 學生上台報告
16	環境對運動表現的影響	講述法、 學生上台報告
17	競技運動訓練	講述法、 學生上台報告
18	期末考	講述法