

速度、敏捷及反應訓練課程大綱

課程簡述	<p>速度、敏捷及反應訓練 (speed, agility and quickness training, SAQT) 近年流行一種新新的訓練方式，是藉由伸展收縮循環 (stretch shorting cycle, SSC) 機制，有效刺激運動單位的數量，並活化運動神經元來招募肌纖維，以產生較佳的神經肌肉效率，縮短動作反應時間，能夠有效提升運動員的運動表現。SAQT 包含手眼協調、平衡、感知、加速、速度及變向訓練。且 SAQT 涵蓋不同強度的訓練範圍，適合不同體能水準的個體。因此在執行 SAQT 時，會以週期、漸進及定量 (時間) 訓練原則設計；訓練項目，由簡單到複雜，訓練強度由低到高。</p>
課程目標	<p>一、瞭解 SAQT 理論與操作方法。</p> <p>二、透過 SAQT 之操作提升肢體協調。</p> <p>三、養成規律運動的習慣。</p>
教學進度	<p>第一週 課程介紹；熱身及緩和運動介紹；領取運動日誌本；自行訂定運動目標 (填寫至運動日誌本)；進行 2-3 分組 (通訊軟體)；SAQT 理論介紹及實務操作 (課後需至衛保組測量身體組成，黏貼至運動日誌表)、術科檢定-敏捷檢測。</p> <p>第二週 常見運動傷害與防護介紹；熱身、繩梯訓練、站姿擺臂、髖關節控制及誘發、對牆推蹬、標示盤頻率衝刺、緩和運動。</p> <p>第三週 熱身、繩梯訓練、站姿擺臂、髖關節控制及誘發、對牆推蹬、標示盤頻率衝刺、緩和運動。</p> <p>第四週 熱身、繩梯訓練、站姿擺臂、髖關節控制及誘發、對牆推蹬、標示盤頻率衝刺、緩和運動。</p> <p>第五週 熱身、繩梯訓練、髖關節控制及誘發、3 點式起跑練習、拉力繩蹲踞起跑衝刺、標示盤頻率衝刺、緩和運動。</p> <p>第六週 熱身、繩梯訓練、髖關節控制及誘發、3 點式起跑練習、拉力繩蹲踞起跑衝刺、標示盤頻率衝刺、緩和運動。</p> <p>第七週 熱身、繩梯訓練、髖關節控制及誘發、標示盤頻率衝刺、猜拳反應衝刺訓練、雙腳跳、緩和運動。</p>

	<p>第八週 熱身、繩梯訓練、髖關節控制及誘發、標示盤頻率衝刺、猜拳反應衝刺訓練、雙腳跳、緩和運動。</p> <p>第九週 術科檢定-敏捷檢測</p> <p>第十週 熱身、繩梯訓練、髖關節控制及誘發、標示盤頻率衝刺、變換式起跑、高低欄架組合跳、緩和運動。</p> <p>第十一週 熱身、繩梯訓練、髖關節控制及誘發、標示盤頻率衝刺、變換式起跑、高低欄架組合跳、緩和運動。</p> <p>第十二週 熱身、繩梯訓練、髖關節控制及誘發、標示盤頻率衝刺、跪姿跳躍障礙衝刺、變向組合欄跳、緩和運動。</p> <p>第十三週 熱身、繩梯訓練、髖關節控制及誘發、標示盤頻率衝刺、跪姿跳躍障礙衝刺、變向組合欄跳、緩和運動。</p> <p>第十四週 熱身、繩梯訓練、髖關節控制及誘發、標示盤頻率衝刺、轉體跳躍衝刺、井字遊戲、緩和運動。</p> <p>第十五週 熱身、繩梯訓練、髖關節控制及誘發、標示盤頻率衝刺、轉體跳躍衝刺、井字遊戲、緩和運動。</p> <p>第十六週 熱身、繩梯訓練、髖關節控制及誘發、標示盤頻率衝刺、轉體跳躍衝刺、井字遊戲、緩和運動。</p> <p>第十七週 術科檢定-敏捷檢測</p> <p>第十八週 筆試、補考及繳交運動紀錄表</p>
成績考核	<p>一、課堂參與 50%</p> <p>二、課後運動情況 25% (運動處方執行情況、運動日誌)</p> <p>三、術科檢定 15% (期初、期中及期末)</p> <p>四、筆試測驗 10% (撰寫 SAQT 生理機制)</p>