



## 教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	體適能專題研究		學年/學期 Academic Year/Semester	112/1
課程名稱(英文) Course Name in English	Studies in Physical Fitness			
科目代碼 Course Code	PE__54640	系級 Department & Year	碩士	開課單位 Course-Offering Department
體育與運動科學系				
修別 Type	選修 Elective	學分數/時間 Credit(s)/Hour(s)	3.0/3.0	
授課教師 Instructor	/陳韋翰			
先修課程 Prerequisite				
課程描述 Course Description				
<p>課程目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能獨立設計並進行體適能相關研究。</li> <li>2. 能針對不同年齡及對象設計體適能處方。</li> <li>3. 能分析不同體適能處方並改進。</li> <li>4. 具備創新設計運動科技的能力</li> </ol> <p>課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹科技體適能趨勢</li> <li>2. 創新設計運動科技</li> <li>3. 介紹與討論各項體適能的訓練與測驗方法</li> <li>4. 針對各項體適能研究進行文獻報告與討論</li> <li>5. 設計與實務操作訓練以提升體適能力</li> </ol>				
課程目標 Course Objectives				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能獨立設計並進行體適能相關研究。</li> <li>2. 能針對不同年齡及對象設計體適能處方。</li> <li>3. 能分析不同體適能處方並改進。</li> </ol>				
系專業能力 Basic Learning Outcomes				課程目標與系專業能力相關性 Correlation between Course Objectives and Dept.'s Education Objectives
A	具備體育運動研究發展及跨領域之學術研究能力。Have the ability of academic research capacity and sports science research.			●
B	具備學術知能及實務研究之能力。Have the ability of academic knowledge and practical research.			●
C	具備擁有體育運動教育教學能力。Have the ability of sports teaching ability.			●
D	具備體育本土化及國際化之視野。Have internationalization vision and sport localization.			●
圖示說明Illustration：● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated				
授課進度表 Teaching Schedule & Content				
週次Week	內容 Subject/Topics			備註Remarks
1	課程介紹 運動科學與科技趨勢			
2	運動生物力學與運動科技設計			

3	運動科技偵測原理與應用	
4	簡易運動數據偵測方法與操作	
5	國慶連假（投稿運動科技創新設計）	
6	體適能與測試方法	
7	身體組成專題研討	
8	心肺適能專題研討	
9	肌肉適能（肌力、肌耐力）專題研討	
10	爆發力專題研討	
11	速度與敏捷專題研討	
12	反應時間專題研討	
13	專題演講 12/2（六）9:30-11:30 階梯教室 C128	
14	平衡能力專題研討	
15	柔軟度專題研討	
16	專題演講：好的運動器材=優的運動表現 12/23（六）9:30-11:30 階梯教室 C128	
17	期末成果報告	
18	期末成果報告	

#### 教學策略 Teaching Strategies

- 課堂講授 Lecture                     
 分組討論 Group Discussion                     
 參觀實習 Field Trip  
 其他 Miscellaneous:

#### 教學創新自評 Teaching Self-Evaluation

##### 創新教學(Innovative Teaching)

- 問題導向學習(PBL)                     
 團體合作學習(TBL)                     
 解決導向學習(SBL)  
 翻轉教室 Flipped Classroom                     
 磨課師 Moocs

##### 社會責任(Social Responsibility)

- 在地實踐 Community Practice                     
 產學合作 Industry-Academia Cooperation

##### 跨域合作(Transdisciplinary Projects)

- 跨界教學 Transdisciplinary Teaching                     
 跨院系教學 Inter-collegiate Teaching

- 業師合授 Courses Co-taught with Industry Practitioners

其它 other:

---

學期成績計算及多元評量方式 Grading & Assessments

配分項目 Items	配分比例 Percentage	多元評量方式 Assessments							
		測驗 會考	實作 觀察	口頭 發表	專題 研究	創作 展演	卷宗 評量	證照 檢定	其他
平時成績 General Performance									
期中考成績 Midterm Exam									
期末考成績 Final Exam	20%		✓	✓	✓				
作業成績 Homework and/or Assignments	60%		✓	✓	✓				
其他 Miscellaneous (運動科技設計)	20%			✓		✓			

評量方式補充說明

Grading & Assessments Supplemental instructions

教科書與參考書目 (書名、作者、書局、代理商、說明)

Textbook & Other References (Title, Author, Publisher, Agents, Remarks, etc.)

肌力與體能訓練 (增修二版), 林貴福總校閱, 出版社: 禾楓  
ACSM 運動測試與運動處方指引(第十版), 林嘉志譯, 台北市: 力大圖書。

課程教材網址(含線上教學資訊, 教師個人網址請列位於本校內之網址)

Teaching Aids & Teacher's Website(Including online teaching information.  
Personal website can be listed here.)

Sportscience 運動科學網 (<https://www.sportscience.com.tw/>)  
運動生理學網站 Sport Science (<http://www.epsport.idv.tw/epsport/mainep.asp>)

其他補充說明 (Supplemental instructions)