



## 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	Special Topics in Physical Fitness			
科目代碼 Course Code	PE_5465Z	系級 Department & Year	碩專	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)	2.0/2.0	
授課教師 Instructor	/陳韋翰			
先修課程 Prerequisite				

### 課程描述 Course Description

課程目標：

1. 能獨立設計並進行體適能相關研究。
2. 能針對不同年齡及對象設計體適能處方。
3. 能分析不同體適能處方並改進。

課程內容：

1. 介紹科技體適能趨勢
2. 介紹與討論各項體適能的訓練與測驗方法
3. 針對各項體適能研究進行文獻報告與討論
4. 設計與實務操作訓練以提升體適能力

### 課程目標 Course Objectives

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	
2		
3		
4		
5	科技體適能與測試方法	
6	心肺適能專題研討	
7		
8	肌肉適能（肌力、肌耐力）專題研討	
9		
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		
14	平衡能力專題研討	
15	柔軟度專題研討	
16		
17		
18		

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	40%		✓						
期中考成績 Midterm Exam									
期末考成績 Final Exam	60%		✓	✓	✓				
作業成績 Homework and/or Assignments									
其他 Miscellaneous (_____)									

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)