



課 綱 Course Outline
體育與運動科學系碩士在職專班

中文課程名稱 Course Name in Chinese	肌力與體能訓練專題研究				
英文課程名稱 Course Name in English	Special Topics in Muscle Strength and Fitness Training				
科目代碼 Course Code	PE_5489Z	班 別 Degree	碩專班 Master's program		
修別 Type	選修 Elective	學分數 Credit(s)	2.0	時 數 Hour(s)	2.0
先修課程 Prerequisite					
課程目標 Course Objectives					
<p>一、介紹基礎人體解剖與生理學概念 二、討論不同肌力訓練的模式與設計 三、結合基礎生理的理論與應用實務，提供安全有效的訓練技巧。 四、研讀肌力與體能相關的研究與報告，了解最新的研究趨勢與資訊。</p>					
系教育目標 Dept.'s Education Objectives					
1	培養跨學科人才兼具運動自然科學與人文科學的體育師資。 Cultivate interdisciplinary talented teachers with ability of both movement of sports sciences and humanities.				
2	培育同時具有學理與實務能力之師資。 Cultivate teachers with both theoretical and practical teaching abilities.				
3	以學術研究能力為基礎，增進教師教學能力。 Based on academic research capacity, enhance teachers' teaching ability.				
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	具備跨領域之教學專業能力及發展運動自然科學與人文科學之能力。 Have the ability of teaching interdisciplinary expertise and Movement of sports sciences and humanities.				
B	培養運動自然科學與人文科學的體育專業人才。 Bring up talented person with sports specialized and Movement of sports sciences and humanities.				

C	培育同時具有運動學理與體育實務能力之人才。 Cultivate both talent management and sports practices kinematic ability.	
圖示說明Illustration：● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated		
課程大綱 Course Outline		
A. 肌肉構造、生物力學與能量代謝 B. 機械式與自由重量器材介紹與動作分析 C. 阻力運動的內分泌反應、無氧與有氧訓練計畫的適應 D. 健康與運動營養、最大化運動表現的營養策略與增補劑 E. 增強式訓練設計與計巧 F. 阻力訓練設計與規劃 G. 肌力與體能文獻導讀		
資源需求評估（師資專長之聘任、儀器設備的配合．．．等） Resources Required (e.g. qualifications and expertise, instrument and equipment, etc.)		
課程要求和教學方式之建議 Course Requirements and Suggested Teaching Methods		
其他 Miscellaneous		