



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</p> <p>二、討論不同肌力訓練的模式與設計</p> <p>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。</p> <p>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	<p>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。</p> <p>Cultivate interdisciplinary talented teachers with ability of both movement of sports sciences and humanities.</p>				
2	<p>培育同時具有學理與實務能力之師資。</p> <p>Cultivate teachers with both theoretical and practical teaching abilities.</p>				
3	<p>以學術研究能力為基礎，增進教師教學能力。</p> <p>Based on academic research capacity, enhance teachers' teaching ability.</p>				
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	<p>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。</p> <p>Have the ability of teaching interdisciplinary expertise and Movement of sports sciences and humanities.</p>				
B	<p>培養運動自然科學與人文科學的體育專業人才。</p> <p>Bring up talented person with sports specialized and Movement of sports sciences and humanities.</p>				

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		
<p style="text-align: center;">課程大綱 Course Outline</p>		
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		
<p style="text-align: center;">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.)</p>		
<p style="text-align: center;">課程要求和教學方式之建議 Course Requirements and Suggested Teaching Methods</p>		
<p style="text-align: center;">其他 Miscellaneous</p>		