



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	核心肌群訓練理論與實務專題研究				
英文課程名稱 Course Name in English	Special Topics in Core Muscle Training: Theory and Practice				
科目代碼 Course Code	PE_5494Z	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					
透過核心肌力訓練的理論知識應用在身體活動領域中，並且探討實務上應用情形及推廣情形，提供未來研究上可應用之方向性。					
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

1. 解剖概念與身體組成
2. 解剖列車的連動概念
3. 核心肌群的使用方式和方向性
4. 核心肌群的強化與改善之研究探討
5. 核心發力的應用
6. 提升核心肌群之策略和文獻導讀
7. 核心肌群研究主題之假設
8. 成果報告與分享

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.)

1. 體能訓練室
2. 舞蹈教室

課程要求和教學方式之建議
Course Requirements and Suggested Teaching Methods

1. 部分操作實習課程需要穿著合宜服裝
2. 需分組討論與報告

其他
Miscellaneous