



課 綱 Course Outline

體育與運動科學系學士班

中文課程名稱 Course Name in Chinese	運動科學研究設計				
英文課程名稱 Course Name in English	Research Design in Sport Science				
科目代碼 Course Code	PE__42390	班 別 Degree	學士班 Bachelor' s		
修別 Type	學程 Program	學分數 Credit(s)	3.0	時 數 Hour(s)	3.0
先修課程 Prerequisite					
課程目標 Course Objectives					
將運動生理學及訓練科學的重要原理應用於實做，透過操作使學生充分瞭解與印證艱澀難懂的研究知識。					
系教育目標 Dept.' s Education Objectives					
1	培養兼具人文與科學素養的優質體育師資。 To cultivate high-quality physical education teachers with both humanistic and scientific literacy.				
2	培養專業化之運動科研人才。 To cultivate specialized professionals in sports science research.				
3	培養運動與健康促進之專業人才。 To cultivate professionals in sports and health promotion.				
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	具備體育教學的專業知識與能力。 To possess professional knowledge and competencies in physical education teaching.				
B	具備運動技能示範與指導的專業知識與能力。 To possess professional knowledge and competencies in demonstrating and instructing sports skills.v				
C	具備健康體適能、運動處方及運動傷害處置的專業知能。 To possess professional knowledge in health-related physical fitness, exercise prescription, and sports injury management.				

D	具備運動科學研究的理論知識。 To possess theoretical knowledge in sports science research.	
E	具備專項運動訓練的知識與實務經驗。 To possess knowledge and practical experience in specialized sports training.	
F	具備體育行政與運動管理的能力。 To possess competencies in physical education administration and sports management.	
G	具備休閒運動規劃與行銷的能力。 To possess competencies in recreational sports planning and marketing.	

圖示說明Illustration：● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated

課程大綱 Course Outline

分成七個單元，每個單元包括原理介紹和測量實做。從基本生理參數到心肺耐力代表性的指標或間歇訓練的設計、功能性動作評量等，都是非常具有代表性的訓練進步指標。為了提高實用性，本課程採用的方法盡量以一般教練能取得的測量工具或資源加以應用。

單元一 身體組成測量原理介紹

單元二 血壓測量原理介紹

單元三 最大攝氧量間接測量法原理介紹

單元四 無氧閾值間接測量法原理介紹(HRV-SDNN)

單元五 臨界速度測量法原理介紹

單元六 間歇訓練設計原理

單元七 功能性動作評量原理介紹(FMS)

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.)

無

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

1. 平時成績10 %（課堂表現）
2. 期末評量35 %
3. 報告成績50%（以互評單調整）
4. 其他5%（出缺席）

其他 Miscellaneous

1. 每個單元上課分成原理介紹和實做，課堂表現優良(+0.5/次)。
2. 無故曠課而點名不到3次者，扣考期末評量。遲到3次算一次曠課。病假、事假、公假以證明文件為憑。考試假從校規規定。
3. 務必穿著體育服裝和運動鞋到課，違者請回宿舍穿好再來。