



教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	肌力與體能訓練專題研究			學年/學期 Academic Year/Semester	112/2
課程名稱(英文) Course Name in English	Special Topics in Muscle Strength and Fitness Training				
科目代碼 Course Code	PE_5489Z	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	/胡凱揚				
先修課程 Prerequisite					
課程描述 Course Description					
該門課程透過解剖、生理與運動科學的知識，探討如何透過肌力與體能訓練來強化與提升身體適能，並從文獻與研究中找出其脈絡，依循脈絡找尋可行之研究想法和概念。					
課程目標 Course Objectives					
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。					
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	課程內容說明與講解				
2	人體解剖概念I				
3	人體解剖概念II				
4	透過解剖列車了解身體串聯				
5	運動生理概念				
6	運動科學中的應用				
7	團體效能與集體效益				
8	肌力與體能訓練的應用與設計				
9	期中考試週 Midterm Exam				
10	訓練上的可進性和可行性				
11	實務操作-肌力訓練				
12	實務操作-體能訓練				
13	實務操作-肌肉適能的兩個方向性				
14	實務操作-釋放肌肉壓力				
15	特殊族群的肌力與體能訓練原則				

16	探討肌力與體能訓練的研究方法	
17	肌力與體能訓練的議題與概念	
18	期末考試週 Final Exam	

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	20%			✓					
期末考成績 Final Exam	20%				✓				
作業成績 Homework and/or Assignments	20%			✓					
其他 Miscellaneous (_____)									

評量方式補充說明

Grading & Assessments Supplemental instructions

期中報告與期末報告

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.)

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.)

其他補充說明 (Supplemental instructions)