請尊重智慧財產權，合法影印資料並使用正版教科書。
Please consult Intellectual Property Rights before making a photocopy. Please use the textbook of copyrighted edition.

國立東華大學

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。

	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	具備運動自然科學與人文社會科學之學術研究能力。To possess academic research capabilities in both the natural sciences of sports and the humanities and social sciences.	●
B	具備體育運動專業領域之實踐能力。To possess practical capabilities in the professional field of physical education and sports.	○
C	具備運動學理與體育實務應用之能力。To possess the ability to apply sports theory and physical education practices.	●
D	具備體育教學專業能力。To possess professional competencies in physical education teaching.	○

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 Industy-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(含出缺席) General Performance (Attendance Record)	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)