



教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	運動訓練理論與實務專題研究		學年/學期 Academic Year/Semester	112/2
課程名稱(英文) Course Name in English	Scientific Principle of Conditioning			
科目代碼 Course Code	PE__5481Z	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	/陳韋翰			
先修課程 Prerequisite				
課程描述 Course Description				
<p>現代運動訓練法，已由傳統走向科學化以及科技化的訓練。科學的運動訓練法（Scientific Bases of Athletic Training），其目的是以科學的方法以求得最高的運動鍛練效果，並盡可能避免傷害發生。隨著感測科技的發展，如今已有許多運動科技可應用於運動訓練，使科學化訓練得以落實與普及。本課程旨在介紹訓練科學相關基礎理論，並介紹運動科技於運動訓練之應用，同時輔以文獻導讀，讓學生能具備現代運動訓練科學觀，進而建立正確的指導要領。</p>				
課程目標 Course Objectives				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解運動訓練科學相關基礎理論。 2. 能以運動訓練科學知識(跨領域學科)應用於運動訓練指導。 3. 具備現代運動訓練科學觀，進而建立正確的指導要領。 				
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	課程介紹 科學化運動訓練原則與監測			
2	運動生物力學與科技			
3	參觀TaiSPO台灣國際運動及健身展 & 台北國際自行車展			3/5
4	運動訓練科技報告			3/12
5	阻力生物力學與訓練器材科技			3/19
6				3/22-25
7				
8	阻力訓練與增強式訓練			4/9
9				
10	速度與敏捷、速度依循訓練			
11				4/30
12				
13	有氧訓練計劃 & 柔軟度			5/14
14	戰繩訓練理論與實務			5/21

15		
16		6/4
17	期末成果報告	6/11
18		

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%			✓					期中報告
期末考成績 Final Exam	40%			✓					期末報告
作業成績 Homework and/or Assignments									
其他 Miscellaneous (_____)									
評量方式補充說明 Grading & Assessments Supplemental instructions									
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.)									
肌力與體能訓練 作者：NSCA 林貴福等譯 出版社：禾楓書局 Sports science 運動科學網 (https://www.sports science.com.tw/) 運動生理學網站 Sport Science (http://www.epSPORT.idv.tw/epsport/mainep.asp) 自製講義									
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.)									
Sports science 運動科學網 (https://www.sports science.com.tw/) 運動生理學網站 Sport Science (http://www.epSPORT.idv.tw/epsport/mainep.asp)									
其他補充說明 (Supplemental instructions)									