

國立東華大學 112 學年度第 2 學期課程計劃進度表

科目名稱：運動生理學(PE 23210)		班級：體二		學生人數：60+人	
任課教師：林嘉志(cclin@gms.ndhu.edu.tw)		教室：人社一館第三講堂 C109			
時間：(一) 09:10-12:00					
課程目標：					
本科為運動科學核心課程之一，目標在使學生瞭解人體在運動時的基本生理變化，包括巨觀及微觀的原理及應用，有助於解釋人體適應運動訓練的機制，為進階課程的重要基礎，也是國際證照考試的學科必考科目。					
教學內容	週次	日期	預定進度	第二類生必選	備註
	1	02/19	授課介紹		
	2	02/26	Chap 0. An Introduction to Exercise and Sport Physiology	v	
	3	03/04	Chap 1. Structure and Function of Exercising Muscle	v	
	4	03/11	Chap 2. Fuel for Exercising Muscle: Bioenergetics and Muscle Metabolism I	v	
	5	03/18	Chap 2. Fuel for Exercising Muscle: Bioenergetics and Muscle Metabolism II		
	6	03/25	Chap 3. Neural Control of Exercising Muscle	v	
	7	04/01	Chap 4. Hormonal Control During Exercise		
	8	04/08			春假
	9	04/15	期中考		
	10	04/22	Chap 5、6. Energy Expenditure and Fatigue		
	11	04/29	Chap 10. Principles of Exercise Training	v	
	12	05/06	Chap 7. The Cardiovascular System and Its Control	v	
	13	05/13	Chap 8. The Respiratory System and Its Regulation		
	14	05/20	Chap 9. Cardiorespiratory Response to Acute Exercise	v	
	15	05/27	Chap 11. Adaptations to Resistance Training	v	
	16	06/03	Chap 12. Adaptations to Aerobic and Anaerobic Training	v	
		17	06/10	Supplements: Factors affecting exercise or sports performance and adaptation including hot, cold, altitude and immune system	
	18	06/17	期末考		
評量方法與標準	1. 課堂參與 15%。 2. 出缺席 5%。 3. 期中考 40%。 4. 期末考 40%。 *考試題型：選擇題 60%開書考，簡答 40%開書考 *本科設置”運動生理學書卷獎”提供第一名同學，請努力爭取。第二、第三名都有獎牌。		注意事項： 1. 修課同學務必加入臉書專屬社團 https://www.facebook.com/groups/788106659844742 2. 每次課堂表現優良+0.5/次。 3. 學生依自我期望分成第一類生和第二類生。其中第二類生只需上必選課程(打 v 處)，考試只考這些部分，分數上限 75 分；第一類生則完整範圍，分數上限 95 分。 4. 第一類生期中考前缺席 3 次或第二類生 2 次者(注意：不論假別！)，不得參加期中評量。期末考同。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。缺席 1 次扣 1 分。 5. 上課禁止睡覺，勿穿拖鞋到課。 6. 上課前後都會有測驗，列入出缺席和課堂參與成績。		
參考資料	1. Wilmore JH & Costill DL (2022). Physiology of Sport and Exercise (8 th). Human Kinetics. 2. 運動生理學，原著 Physiology of Sport and Exercise (7 th)。禾楓書局。				
自省	1. 我每週課後會花費至少 1 小時複習本次課程內容？ 2. 我會主動查詢上課發現的潛在問題在相關資料，包括書本、網路資料、中英文文獻？				

