

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：運動科學研究設計 (PE 42390)		班級：體四	學生人數：35 人	
任課教師：林嘉志(cclin@gms.ndhu.edu.tw)		教室：教 B112	時間：(二) 09:10-12:00	
課程目標： 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。				
課程描述： 分成七個單元，每個單元包括原理介紹和測量實做。從基本身體指標、生理指標、體能訓練指標到阻力訓練指標、功能性動作評量等，都是當前非常具有代表性且實用價值極高的訓練監控指標。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。				
教學內容	週次	日期	預定進度	附註
	1	02/20	授課介紹	
	2	02/27	單元一 最大攝氧量間接測量法原理介紹(R-PACER)	
	3	03/05	最大攝氧量間接測量法實做	
	4	03/12	單元二 身體組成測量原理介紹(6 種評估法)	
	5	03/19	身體組成測量實做	
	6	03/26	單元三 血壓測量原理介紹(安靜、姿勢、運動後)	
	7	04/02	血壓測量實做	
	8	04/09	單元四 最佳燃脂運動強度原理介紹(運動脂醣計)	
	9	04/16	最佳燃脂運動強度測量法實做	
	10	04/23	單元五 無氧閾值間接測量法原理介紹(HRV-SDNN)	
	11	04/30	無氧閾值間接測量法實做	
	12	05/07	單元六 阻力訓練動作速度監控原理(VBT)	
	13	05/14	阻力訓練動作速度監控實做	
	14	05/21	單元七 功能性動作評量原理介紹(FMS)	
	15	05/28	功能性動作評量實做	
	16	06/04	綜合整理	
17	06/11	期末評量：簡答開書考		
評量方法與標準	1. 平時成績 10 % (課堂表現) 2. 期末評量 35 % 3. 各單元分組書面報告成績 50% 4. 其他 5% (出缺席)			注意事項： 1. 修課同學務必加入臉書專屬社團 https://www.facebook.com/groups/939897777748220 2. 每個單元上課分成原理介紹和實做，課堂表現優良(+0.5/次)。 3. 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。 4. 務必穿著體育服裝和運動鞋到課，違者請回宿舍穿好再來。 5. 若為線上課程，上課前後都會有測驗，列入出缺席和課堂參與成績。 6. 前三名於下一學期頒獎。
參考資料	課堂講義資料。			
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？			