



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_54700	系級 Department & Year	碩士	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)	3.0/3.0	
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				
(一) 瞭解運動訓練之專業知識與技術 (二) 熟悉運動訓練介入研究之撰寫				
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	具備體育運動研究發展及跨領域之學術研究能力。Have the ability of academic research capacity and sports science research.			○
B	具備學術知能及實務研究之能力。Have the ability of academic knowledge and practical research.			●
C	具備擁有體育運動教育教學能力。Have the ability of sports teaching ability.			○
D	具備體育本土化及國際化之視野。Have internationalization vision and sport localization.			○
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			
2	運動科學與科學化運動訓練趨勢			
3	參觀TaiSP0台灣國際運動及健身展 (3/6-3/9)			
4	參展心得分享			
5	新穎科技介紹分享			
6	運動生物力學與科技			

7	慣性感測器原理與實務	
8	手機運動數據偵測與實務	
9	高速攝影機操作與實務	
10	光閘系統操作與實務	
11	力量感測器檢測與實務	
12	肌電圖儀器原理與實務	
13	光學動作分析系統操作與實務	
14	運動數據分析、呈現與解析	
15	運動科學實驗設計與統計方法	
16	運動科學寫作技巧	
17	戰繩訓練理論與實務	
18	期末報告	

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				✓					
期末考成績 Final Exam	20%			✓	✓				
作業成績 Homework and/or Assignments	40%			✓					4次平時報告
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
 Sportscience 運動科學網 (<https://www.sportscience.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.)

Sportscience 運動科學網 (<https://www.sportscience.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)