



## 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

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。

### 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	具備專業領域之學術研究能力。To possess academic research capabilities in specialized fields.	<input type="radio"/>
B	具備學術知能及實務研究之能力。To possess both academic knowledge and practical research capabilities.	<input checked="" type="radio"/>
C	具備體育運動研究發展之能力。To possess the capability for research and development in physical education and sports.	<input type="radio"/>
D	具備體育本土化及國際化之視野。To possess a localized and globalized perspective in physical education.	<input type="radio"/>

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TaiSPO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 Industy-Academia Cooperation  
 跨域合作 Transdisciplinary Projects       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
平時成績(含出缺席) General Performance (Attendance Record)	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)