請尊重智慧財產權，合法影印資料並使用正版教科書。
Please consult Intellectual Property Rights before making a photocopy. Please use the textbook of copyrighted edition.

國立東華大學

教學計劃表　Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	核心肌群訓練理論與實務專題研究			學年/學期 Academic Year/Semester	113/2
課程名稱(英文) Course Name in English	Special Topics in Core Muscle Training: Theory and Practice				
科目代碼 Course Code	PE__5494Z	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	/胡凱揚				
先修課程 Prerequisite					

課程描述　Course Description

這是一門結合核心肌群訓練與體能訓練原理及指導原則的一門課程，除了讓學生了解肌力與體能促進的基礎理論外，也必須去了解如何安全、正確的示範及指導肌力與體能訓練，透過文獻、理論、動作介紹以，讓學生對於核心肌群訓練在理論與實務上有基本的概念，並且能夠將所學習到的知識應用在未來的研究上或實務上，使得課程學習更加有意義。

課程目標　Course Objectives

透過核心肌力訓練的理論知識應用在身體活動領域中，並且探討實務上應用情形及推廣情形，提供未來研究上可應用之方向性。

	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	具備運動自然科學與人文社會科學之學術研究能力。To possess academic research capabilities in both the natural sciences of sports and the humanities and social sciences.	●
B	具備體育運動專業領域之實踐能力。To possess practical capabilities in the professional field of physical education and sports.	○
C	具備運動學理與體育實務應用之能力。To possess the ability to apply sports theory and physical education practices.	●
D	具備體育教學專業能力。To possess professional competencies in physical education teaching.	○

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	課程內容介紹	
2	基本體適能概念的介紹(包含InBody數據解釋和判斷)	
3	核心肌群能訓練的設計與原則	
4	肌肉控制與解剖列車	
5	肌肉連動與肌肉適能	
6	訓練指標和訓練向度	

7	核心肌群訓練方式的文獻探討	
8	核心肌群訓練幫助的文獻探討	
9	期中考試週 Midterm Exam	
10	綜合文獻研讀	
11	實務操作-核心肌群訓練	
12	實務操作-核心肌群放鬆	
13	實務操作-核心肌群延展與調整	
14	核心肌群與運動表現的文獻支持	
15	核心肌群訓練成效的文獻支持	
16	期末整合報告I	
17	期末整合報告II	
18	期末考試週 Final Exam	

教 學 策 略 Teaching Strategies

- [x] 課堂講授 Lecture
- [x] 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)

- [x] 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(含出缺席) General Performance (Attendance Record)	40%		✓						
期中考成績 Midterm Exam	20%			✓					
期末考成績 Final Exam	40%			✓					
作業成績 Homework and/or Assignments	0%								
其他 Miscellaneous (_____)									

評量方式補充說明 Grading & Assessments Supplemental instructions
期中與期末的口頭發表皆為個人報告，期中報告著重主題的設計、創意及重要性，期末報告著重內容的完整性、邏輯性與實用性

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.)

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.)

其他補充說明 (Supplemental instructions)