



## 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。				
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

- 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	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)