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	運動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	Scientific Principle of Conditioning				
科目代碼 Course Code	PE__5481Z	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	/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

1.了解運動訓練科學相關基礎理論。
2.能以運動訓練科學知識(跨領域學科)應用於運動訓練指導。
3.具備現代運動訓練科學觀，進而建立正確的指導要領。

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	課程介紹 科學化運動訓練原則與監測	
2	運動生物力學與科技	
3	參觀TaiSPO台灣國際運動及健身展 & 台北國際自行車展	3/5
4	運動訓練科技報告	3/12
5	阻力生物力學與訓練器材科技	3/19

6		3/22-25
7		
8	阻力訓練與增強式訓練	4/9
9		
10	速度與敏捷、速度依循訓練	
11		4/30
12		
13	有氧訓練計劃 & 柔軟度	5/14
14	戰繩訓練理論與實務	5/21
15		
16		6/4
17	期末成果報告	6/11
18		

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)
- [x] 團體合作學習(TBL)
- [x] 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%			✓					期中報告
期末考成績 Final Exam	40%			✓					期末報告
作業成績 Homework and/or Assignments									
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)