Please consult Intellectual Property Rights before making a photocopy. Please use the textbook of copyrighted edition.

# ②國玄東華大學

# 教學計劃表 Syllabus

| 課程名稱(中文)<br>Course Name in Chinese | 運動訓練理論與實務專題研究                        |                               |  |                                       | 學年/學期<br>Academic Year/Se | 113/2 |  |
|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------|-------|--|
| 課程名稱(英文)<br>Course Name in English | Scientific Principle of Conditioning |                               |  |                                       |                           |       |  |
| 科目代碼<br>Course Code                | PE54700                              | 系級<br>Department 碩士<br>& Year |  | 開課單位<br>Course-Offering<br>Department | 體育與運動科學系                  |       |  |
| 修別<br>Type                         | 選修 Elective                          | 學分數/時間<br>Credit(s)/Hour(s)   |  | 3.0/3.0                               |                           |       |  |
| 授課教師<br>Instructor                 | /陳韋翰                                 |                               |  |                                       |                           |       |  |
| 先修課程<br>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

|   | 条專業能力<br>Basic Learning Outcomes   | 課程目標與系專業能<br>力相關性<br>Correlation between<br>Course Objectives<br>and Dept.'s<br>Education<br>Objectives |
|---|--|---|
| A | 具備專業領域之學術研究能力。To possess academic research capabilities in specialized fields.                         | $\circ$   |
| В | 具備學術知能及實務研究之能力。To possess both academic knowledge and practical research capabilities.                 | •   |
| С | 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. | 0   |
| 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.                | 0   |

## 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      | 課程介紹與運動訓練原則                    |           |
| 2      | 競技體適能檢測規劃                      |           |
| 3      | 龍舟運動科學檢測                       |           |
| 4      | 競技體適能檢測執行                      |           |
| 5      | 運動科學檢測報表製作                     |           |
| 6      | 參觀TaiSPO台灣國際運動及健身展 (3/26-3/29) |           |

| 7  | 運動科學檢測                   |  |  |  |  |  |  |
|--|--------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 8  | <b>参展心得分享</b>            |  |  |  |  |  |  |
| 9  | <b>戦繩訓練理論與實務應用</b>       |  |  |  |  |  |  |
| 10   | 速度依循理論理論與實務應用            |  |  |  |  |  |  |
| 11   | 運動科學檢測                   |  |  |  |  |  |  |
| 12   | 慣性感測器原理與實務               |  |  |  |  |  |  |
| 13   | 肌電圖儀器原理與實務               |  |  |  |  |  |  |
| 14   | 運動情蒐與工具建立                |  |  |  |  |  |  |
| 15   | 運動科學檢測                   |  |  |  |  |  |  |
| 16   | 運動數據分析、呈現與解析             |  |  |  |  |  |  |
| 17   | 期末專題情蒐報告                 |  |  |  |  |  |  |
| 18   | 彈性上課                     |  |  |  |  |  |  |
|  | 教學策略 Teaching Strategies |  |  |  |  |  |  |
| ✓ 課堂講授 Lecture ✓ 分組討論Group Discussion ✓ 参觀實習 Field Trip 其他Miscellaneous: |                          |  |  |  |  |  |  |
|  |                          |  |  |  |  |  |  |
| 教學創新自評Teaching Self-Evaluation<br>創新教學(Innovative Teaching)              |                          |  |  |  |  |  |  |
|  |                          |  |  |  |  |  |  |
| ✓   問題導向學習(PBL)  |                          |  |  |  |  |  |  |
| 社會責任(Social Responsibility)  |                          |  |  |  |  |  |  |
| 「 在地實踐Community Practice   |                          |  |  |  |  |  |  |
| 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   | 多元評量方式 Assessments |          |          |          |          |          |          |          |        |
| Items  | 配分比例<br>Percentage | 測驗<br>會考 | 實作<br>觀察 | 口頭<br>發表 | 專題<br>研究 | 創作<br>展演 | 卷宗<br>評量 | 證照<br>檢定 | 其他     |
| 平時成績(含出缺席)<br>General Performance<br>(Attendance Record) | 20%                |          | <b>✓</b> |          |          |          |          |          |        |
| 期中考成績 Midterm Exam                                       | 20%                |          |          | ~        |          |          |          |          | 新穎科技分享 |
| 期末考成績 Final Exam   | 20%                |          |          | ~        | >        |          |          |          | 專題情蒐報告 |
| 作業成績 Homework and/or<br>Assignments                      | 20%                |          |          | <b>~</b> |          |          |          |          | 運科檢測報表 |
| 其他 Miscellaneous<br>(文獻導讀)                               | 20%                |          |          | ~        |          |          |          |          |        |

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)