

 國立東華大學
教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	體適能專題研究			學年/學期 Academic Year/Semester	114/1
課程名稱(英文) Course Name in English	Special Topics in Physical Fitness				
科目代碼 Course Code	PE__5465Z	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					
課程目標： 1. 能獨立設計並進行體適能相關研究。 2. 能針對不同年齡及對象設計體適能處方。 3. 能分析不同體適能處方並改進。 課程內容： 1. 介紹科技體適能趨勢 2. 介紹與討論各項體適能的訓練與測驗方法 3. 針對各項體適能研究進行文獻報告與討論 4. 設計與實務操作訓練以提升體適能力					
課程目標 Course Objectives					
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				
2					

3	科技體適能與測試方法	
4		
5		
6		
7	心肺適能專題研討	
8		
9	肌肉適能（肌力、肌耐力）專題研討	
10		
11	爆發力專題研討	
12	速度與敏捷專題研討	
13		
14	反應時間專題研討	
15	平衡能力專題研討	
16		
17	柔軟度專題研討	
18		

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(含出缺席) General Performance (Attendance Record)	40%		✓						
期中考成績 Midterm Exam									
期末考成績 Final Exam	60%		✓	✓	✓				
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(增修二版),林貴福總校閱,出版社:禾楓 ACSM 運動測試與運動處方指引(第十版),林嘉志譯,台北市:力大圖書。									
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)									