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) 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	PE5465Z	系級 Department & Year	rtment 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

### Course Objectives 課程目標

	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.	0
В	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.	•
С	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.	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	
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	Field Trip				
上 上 其他Mi	scellaneous:					
	教學創新自評Teaching Self-Evaluation					
創新教學(	Innovative Teaching)					
	向學習(PBL) ✓ 團體合作學習(TBL) ✓ 解決導向學	學習(SBL)				
	室 Flipped Classroom					
   社會責任(	Social Responsibility)					
在地實踐Community Practice         產學合作 Industy-Academia Cooperation						
	Transdisciplinary Projects)					
	學Transdisciplinary Teaching      跨院系教學Inter-collegiate Teaching	5				
業師合	授 Courses Co-taught with Industry Practitioners					
其它 othe	r:					

學期成績計算及多元評量方式 Grading & Assessments									
配分項目	配分比例	多元評量方式 Assessments							
Items	Percentage	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%		<b>~</b>						
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)