



《尊重智慧財產權，請使用正版教科書，勿非法影印書籍及教材，以免侵犯他人著作權》

開課班級: 產專休運二

授課老師: 吳柏翰

學分數: 2

課程大綱:

本課程之目的在教導學生了解訓練的科學基礎 - 運動生理學，其內容包括能量學、神經肌肉的概念、呼吸循環系統的概念、訓練處方及其效果．．．等，並培養學生正確的運動指導概念與方法。

outline:

The main object of this course is to introduce the fundamental science of physiology during exercise. The contents included: energetic, neuromuscular concept, circulatory system, training prescription and training effects...etc .in addition. This course will offer right training methods for students.

教學型態:

課堂教學

成績考核方式:

平時成績:20%

期中考:30%

期末考:50%

其它:%

本科目教學目標:

參考書目:



課程進度表：

週次	起訖月日	授課單元(內容)	備註
第1週	9.14~9.21	課程說明、評分方式說明	19日正式上課。19~23日加退選，復(轉)學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，23日申辦抵免學分截止日
第2週	9.21~9.28	運動肌肉的結構與功能、運動的能源 - 生物能量學與肌肉代謝	28日和平紀念日(放假)
第3週	9.28~10.05	運動肌肉的神經控制、運動時的荷爾蒙控制	
第4週	10.05~10.12	能量消耗和疲勞	11日成績優異提前畢業者提出申請截止日,14日第1次校教評會
第5週	10.12~10.19	心血管系統與調控、呼吸系統與調節	
第6週	10.19~10.26	短期運動的心肺反應	
第7週	10.26~11.02	運動生理學專題研究	3日(三)校慶補假(112年11月25(六)日校慶活動日)。4日(四)兒童節、民族掃墓節(放假)，5日(五)民族掃墓節補假
第8週	11.02~11.09	運動生理學專題研究	10日校課程委員會。11日第2次校教評會
第9週	11.09~11.16	運動生理學專題研究	15~21日期中考試
第10週	11.16~11.23	運動生理學專題研究	22~26日學士班申請轉系,27~28日四技二專統一入學測驗,28日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	11.23~11.30	運動生理學專題研究	
第12週	11.30~12.07	運動生理學專題研究	11日多益測驗(暫定)
第13週	12.07~12.14	第13周：健身運動與健康促進 根據體育署的「台灣運動白皮書」顯示，台灣民眾運動的動機是「為了健康」；事實上，健康促進的關鍵點，就是「動態生活」，也就是如何將健身運動融入生活型態中。 本次課程主題在探討健身運動在健康促進機轉中所扮演的角色、相關理論，希望能給研究生健身運動生理學與健康促進相關的新訊息。授課者：徐錦興老師	16日第3次校教評會。19日博士班招生(暫定)
第14週	12.14~12.21	第14周：健身運動與成功老化 老年化的衝擊，不僅在台灣，全世界已開發國家都有同樣的感受；如何將個體的生理年齡「凍齡」、甚或「逆齡」，實有賴於「健身運動」。	20~24日體育運動週，22日水上運動會(暫定),24日申請停修課程截止



		<p>本次課程主軸將環繞「老化」議題，但提出「成功老化」、「健康老化」的思維，</p> <p>透過課程講解，讓研究生瞭解如何運用健身運動突破老化的限制，</p> <p>並期待能將所學專長用於家人長輩、自己...</p> <p>授課者：徐錦興老師</p>	
第15週	12.21~12.28	<p>第15周：健身運動與憂鬱/失智</p> <p>憂鬱、已經是十大死因的常客；失智、則是目前老化的新威脅。</p> <p>憂鬱/失智，一般認為與心理狀態有關，但事實上，也和生理狀態有高度關係。</p> <p>本週課程將討論憂鬱/失智發生的生機轉上，重點則是在探討健身運動在憂鬱/失智防治機轉上的效益。 授課者：徐錦興老師</p>	27~31日藥物濫用防制宣導週
第16週	12.28~1.04	<p>第16周：運動與體重控制</p> <p>本週課程與下週課程息息相關，事實上，亦是銜接前次課程之主題：生活型態。</p> <p>運動可否成功地體重控制？一直都是爭論的重點。</p> <p>其實，運動的功效在「增肌減脂」，重點是：那些運動可以達到這個目標？</p> <p>授課者：徐錦興老師；</p>	3日校務會議。3~9日畢業班(學士)期末考試。
第17週	1.04~1.11	<p>第17周：健身運動與代謝症候群</p> <p>本週課程主題為「健身運動與代謝症候群防治」，</p> <p>主要探討在高血壓、糖尿病與高血脂等代謝症候相關疾病中的防治。</p> <p>以糖尿病為例，將從糖尿病發生機轉談起，並介紹健身運動介入對糖尿病防治的效益；如長期運動對HbA1c的控制。</p> <p>授課者：徐錦興老師</p>	10日端午節(放假)，12日畢業班授課教師送交學期成績截止
第18週	1.11~1.18	<p>第18周：期末報告週</p> <p>請各位研究生準備健身運動生理學相關主題之小型報告，並進行個人20分鐘的分享。</p> <p>授課者：徐錦興老師</p>	17~23日期末考試