《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 exeicise. 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	8日正式上課。8~12日課程加退選，轉學(系)生、復學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，12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	
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	28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	10.05~10.12	能量消耗和疲勞	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	10.12~10.19	心血管系統與調控 、呼吸系統與調節	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	10.19~10.26	短期運動的心肺反應	14日學生宿舍安全輔導暨複合式防災疏散演練。18日多益測驗
第7週	10.26~11.02	運動生理學專題研究	24日(一)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	11.02~11.09	運動生理學專題研究	30日校課程委員會
第9週	11.09~11.16	運動生理學專題研究	3~9日期中考試
第10週	11.16~11.23	運動生理學專題研究	13日教務會議,16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	24~28體育運動週。24日校園路跑。27日運動大會夜間開幕，28日運動大會活動，29日101週年校慶活動日，照常上班
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	
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；	12日申請停修課程截止日

		如何將個體的生理年齡「凍齡」、甚或「逆齡」， 實有賴於「健身運動」。 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, 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, 並期待能將所學專長用於家人長輩、自己... 授課者：徐錦興老師	
第15週	12.21~12.28	第15周：健身運動與憂鬱/失智 憂鬱、已經是十大死因的常客； 失智、則是目前老化的新威脅。 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。 本週課程將討論憂鬱/失智發的生機轉上, 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	
第16週	12.28~1.04	第16周：運動與體重控制 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。 運動可否成功地體重控制？一直都是爭論的重點。 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？ 授課者：徐錦興老師;	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	1.04~1.11	第17周：健身運動與代謝症候群 本週課程主題為「健身運動與代謝症候群防治」, 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。 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。 授課者：徐錦興老師	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	1.11~1.18	第18周：期末報告週 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。 授課者：徐錦興老師	5~11日期末考試，10~11日學生退宿