



《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：四休運二A

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：

本系結合運動、休閒、醫療保健、管理及社會等現代科學及實務，培養兼具國際宏觀、理論與實務相互應用之休閒運動管理與健康促進指導專業人才。大學部 1.休閒產業經營管理專業人才。2.健康促進與傷害防護專業人才。3.運動指導專業人才。

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	9.08~9.15		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	9.15~9.22		
第3週	9.22~9.29		28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	9.29~10.06		29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	10.06~10.13		6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	10.13~10.20		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	10.20~10.27		24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	10.27~11.03		30日校課程委員會
第9週	11.03~11.10		3~9日期中考試
第10週	11.10~11.17		13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	11.17~11.24		
第12週	11.24~12.01		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	12.01~12.08		
第14週	12.08~12.15		12日申請停修課程截止日
第15週	12.15~12.22		
第16週	12.22~12.29		22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	12.29~1.05		1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	1.05~1.12		5~11日期末考試，10~11日學生退宿