

## 清華大學運動科學概論教學大綱(107-1 學期)

授課教師：朱真儀

e-mail: tammychu9203@gmail.com

上課時間：每週一 10:10-12:00

上課地點：教育館 313 教室

教學目標：1) 了解運動科學的基本意涵－解釋人體運動的理論基礎。

2) 從身體活動到競技運動，探討運動科學主題涵蓋範圍。

3) 將理論結合實務，為生活中接觸的運動問題提出解釋。

4) 嘗試探究運動相關的小議題，挑戰跨領域主題。

5) 以專題發想及執行，體驗運動科學的研究歷程。

教學方式：主題講授、課堂討論、分組報告、發展專題。

主要教材：運動科學概論。台北：禾楓書局有限公司(2013 年版)。

參考書目：人體解剖生理學。台北：華騰文化股份有限公司(2012 年版)

週次	日期	課程主題	備註
1	9/10	課程介紹；[概念篇] 系統方法#Ch2	
2	9/17	[方法篇] 運動科學文獻搜尋、設計	總圖 2F 電腦教室
3	<b>9/24</b>	<b>中秋節</b>	
4	10/01	[工具篇] 運動科學設備與評估#Ch10	
5	10/08	運動生理學#Ch3	
6	10/15	運動生理學 – 文獻選讀評析[1]	
7	10/22	臨床運動生理學#Ch4	
8	10/29	臨床運動生理學 – 文獻選讀評析[2]	
9	11/05	<b>專題講座</b>	<b>(暫定)</b>
10	11/12	運動訓練/運動醫學#Ch5	
11	11/19	運動訓練/運動醫學– 文獻選讀評析[3]	
12	11/26	健身運動與競技運動營養#Ch6	
13	12/03	運動營養 – 文獻選讀評析[4]	
14	12/10	運動心理學#Ch7, 動作行為#Ch8	
15	12/17	運動心理學 – 文獻選讀評析[5]	
16	12/24	生物力學和臨床的應用#Ch9	
17	<b>12/31</b>	<b>開國紀念日彈性放假(教師自行補課)</b>	
18	01/07	懶人包短片大賞	<b>1/07 上午 12:00 截止</b>

成績評量：平時成績 **30%**：課堂表現(≠出席)；文獻選讀 **20%**：個人報告 5+2 分鐘

運動萬花筒 **20%**：自製懶人包；課程回饋 **10%**：以一頁(以內)為原則

研究專題 **20%**：最多 5 人，仿寫運動科學文章，結合本科專業為佳