美和科技大學

運動與休閒管理系

課程規範

課程名稱：

體適能與運動處方專題研究(研)

中華民國 115 年 9 月制定

1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	體適能與運動處方專題研究(研)	
	英文	Physical Fitness and Exercise Prescription	
適用學制	二年制研究所	必選修	選修
適用部別	日間部	學分數	3
適用系科別	運動與休閒管理系	學期/學年	一學期
適用年級/班級	運管碩一	先修科目或先備能力	無

2. 運動與休閒管理系目標培育人才

依據 UCAN 系統，本系以培育「**專業職能**」為目標。

	就業途徑	職能
專業職能	休閒遊憩管理	分析各休閒場所經營管理策略，決定管理方式、產品需求與潛在客層。(1)
	休閒遊憩管理	分析各休閒場所之特點與客戶需求，執行休閒活動企劃。(2)
	休閒遊憩管理	執行導覽解說，提供客戶良好的旅遊經驗。(3)
	休閒遊憩管理	檢視及執行已確認的個別及團體遊客入場流程。(4)
	休閒遊憩管理	發覺各個休閒場地的安全問題並確認維護方式，以執行適當的安全維護措施。(5)

3. 課程對應之 UCAN 職能

職能 / 課程	專業職能 M	專業職能 A
體適能與運動處方專題研究	針對不同年齡與健康狀況設計個人化訓練計畫。 可以正確體適能評估（肌力、耐力、心肺、柔軟度、體脂），並確保訓練安全有效。	分析行為改變教練技巧。 能使用穿戴式科技達成減脂、增肌、提升代謝目標。能定期追蹤學員進展，調整計畫，確保長期健康效益。

註：M 表示課程內容須教授之「**主要**」相關職能　A 表示課程內容須教授之「**次要**」相關職能

4. 教學目標

本課程可以達到以下目標：

一、課程簡介

二、體適能與運動處方專題的概論與方向

三、體適能與運動處方專題發展與連結

四、體適能與運動處方專題的需求

五、體適能與運動處方專題的文獻蒐集與分析

六、體適能與運動處方專題統計方法介紹

七、體適能與運動處方專題研究計畫撰寫

八、期中考

九、體適能與運動處方專題研究執行

十、報告撰寫

十一、期末考

5.1 課程說明

本課程以美國運動醫學會(ACSM)最新指引與運動科學實證為核心，結合研究所學術研究導向，分三階段深化訓練與研究能力：

【第 1–6 週：進階文獻與需求評估】

1. 深入探討體適能與運動處方之最新國際學術文獻與前瞻趨勢。

2. 掌握高階身體組成分析（如 InBody 數據解讀）與心肺適能、肌力評估之實驗方法。

3. 確立個人化或特定族群（如高齡者、亞健康或運動員）之運動處方核心需求。

【第 7–12 週：實驗設計與介入策略】

4. 探討不同運動型態（阻力訓練、高強度間歇訓練 HIIT、神經肌肉控制）之生理機轉與適應。

5. 學習運動處方介入之安全性監控、負荷監測與疲勞管理策略。

【第 13–18 週：專題實作與成果發表】

6. 獨立設計並執行具學術價值或實務應用之「個人化/專案化週期訓練處方研究計畫」。

7. 透過專題研討與數據分析，培養學生從文獻批判、實驗設計、數據解析到研究報告撰寫之能力，具備運動科學研究與跨領域健康管理之專業素養。

5.2 課程綱要

本課程規劃內容綱要及課程設計養成之職能：(請說明 18 週課程)

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	體適能與運動處方之國際前瞻趨勢與研究範疇導論	M(1)A(2)	2
2	身體組成分析與高階健康體適能要素之生理機轉解析	M(1)A(1)	2
3	運動科學評估方法論與實驗設計原則	M(1)A(1)	2
4	進階體適能檢測儀器操作與數據信效度分析（一）	M(1)A(3)	2
5	進階體適能檢測儀器操作與數據信效度分析（二）	M(1)A(3)	2
6	運動處方理論架構與化繁為簡之個人化設計邏輯	M(1)A(3)	2
7	柔軟度、肌筋膜放鬆與神經肌肉控制之文獻回顧	M(1)A(4)	2

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
8	伸展訓練策略與動態恢復之實務操作與成效評估	M(1)A(4)	2
9	期中學術專題報告與文獻綜合評析	M(1)A(5)	2
10	心肺耐力生理適應機制與高階有氧運動處方設計	M(1)A(2)	2
11	間歇訓練與心肺適能提升之實務操作與負荷監控	M(1)A(2)	2
12	肌肉適能生理機轉與阻力訓練學理分析	M(1)A(4)	2
13	漸進性超負荷與大重量阻力訓練之實務操作與技術解析	M(1)A(4)	2
14	特殊族群（如亞健康、慢性病前期）之運動處方專題探討	M(1)A(3)	2
15	週期化訓練(Periodization)概念與循環訓練應用	M(1)A(2)	2
16	運動營養、代謝調節與專題研究成果整合討論（一）	M(1)A(2)	2
17	專題研究成果發表與同儕互評（二）	M(1)A(1)	2
18	期末專題研究成果總結與書面報告繳交	M(1)A(1)	2

5.3 教學活動

5.3.1 課堂講授：概念講解分析

5.3.2 課堂討論：小組心得分享與延伸學習

5.3.3 實務操作：體適能評量與實務操作

5.3.4 分組報告：分組 1-2 人體適能報告

5.3.5 期中(末)評量：專題研究成果總結與書面報告繳交

6. 成績評量方式

6.1 期中成績百分比：30%(英文題型/報告佔期中考總分 10~20 分)

6.2 期末成績百分比：30%(英文題型/報告佔期末考總分 10~20 分)

6.3 平時成績百分比：40%

7. 教學輔導

7.1課業輔導/補救教學對象：

(1)成績欠佳之學生：第九週後出席率不佳的學生，進行課後輔導。

(2)有特別學習需求學生：因其他特殊學習需求，有個別需要深入了解本科目更深入的學習內容、特殊主題或進階應用有興趣者。

7.2 課業輔導/補救教學之實施

課業輔導與補救教學的實施方式：

(1) 課後輔導:由授課老師於課輔時間，額外上課。

(2) 補救教學:學生進行課後討論，使其能在討論中獲得進步。

7.3 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

- 輔導時間：授課老師的課輔時間。
- 輔導老師聯繫方式：

(1). **授課教師手機**：08-7799821-8380

(2). **授課教師：蔡永川**

(3). **教師 email**：x00003130@meiho.edu.tw