

# 美和科技大學



## 運動與休閒管理系

### 課程規範

課程名稱：

運動科學導論

中華民國 115 年 3 月制定

## 1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	運動科學導論 e		
	英文	Introduction to SportsScience		
適用學制	四技	必選修	必修	
適用部別	日間部	學分數	2	
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	一年級	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。

專業職能	就業途徑	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

課程	職能	專業職能 M	專業職能 A
	運動科學導論		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

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

運動生物力學是一門各體育相關大專院校皆有開設的課程。它包含了運動生物力學、運動生理學及運動心裡學，也因為一個運動選手的表現，主要是受到這三個因素所影響，故學習運動科學對運動技能知識瞭解、運動傷害之預防及動作技術提升會有正面幫助。

## 5. 課程描述

### 5.1 課程說明

本課程主要含括以下幾個部分：

- 1.運動科學介紹
- 2.運動生理解剖學介紹
- 3.運動生物力學介紹
- 4.運科原理介紹
- 5.運科器材介紹
- 6.運動科學在各項運動上的應用
- 7.常見運動傷害

### 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：

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	1. 認識學生/ 自我介紹 2. 介紹本學期之教學計畫與教學進度表 3. 說明評分法	M A1 A2 A3	2
2	1. 運動科學的概念 2. 運動科學的現況 3. 運動科學的應用	M A1 A2 A3	2
3	人體骨骼系統	M A1 A2 A3	2

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
4	人體肌肉系統	M A1 A2 A3	2
5	人體神經系統	M A1 A2 A3	2
6	1. 運動生理與運動醫學介紹 2. 常見運動傷害介紹 3. 常見之運動生理學研究器材	M A1 A2 A3	2
7	1. 運動訓練與運動生理學之間的關係-1 2. 常見及重要之運動生理學議題探討-1	M A1 A2 A3	2
8	1. 運動訓練與運動生理學之間的關係-2 2. 常見及重要之運動生理學議題探討-2	M A1 A2 A3	2
9	期中考	M A1 A2 A3	2
10	1. 運動生物力學的起源 2. 運動生物力學的現況 3. 運動生物力學的應用	M A1 A2 A3	2
11	1. 基本及常見之物理原理 2. 物理原理在運動科學上的應用	M A1 A2 A3	2
12	1. 常見之運科研究器材 2. 各運科器材功能介紹 3. 常見之動作分析軟體介紹	M A1 A2 A3	2
13	運動生物力學在田徑運動上的應用	M A1 A2 A3	2
14	運動生物力學在球類運動的應用	M A1 A2 A3	2
15	運動生物力學在水上運動上的應用	M A1 A2 A3	2
16	常見及重要之運動生物力學議題	M A1 A2 A3	2
17	常見及重要之運動生物力學議題	M A1 A2 A3	2
18	期末考	M A1 A2 A3	2

### 5.3 教學活動

1. 課堂講述
2. PPT 介紹
3. 影片分析

### 6. 成績評量方式

期中成績百分比：20%

期末成績百分比：20%

平時成績百分比：60%

## 7. 教學輔導

### 7.1 課業輔導/補救教學對象：

期中或期末考成績不佳者

### 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：現場一對一實際輔導

### 7.3 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

◆ 輔導時間：課後時間

◆ 輔導老師聯繫方式：

(1). 授課教師手機：0922675023

(2). 授課教師：陳昱如

(3). 教師研究室：SB501