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 10 月制定

1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	**運動科學導論**	
	英文	Introduction to Sports Science	
適用學制	二年制專科	必選修	必修
適用部別	進修部	學分數	2
適用系科別	運動與休閒管理科	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。

	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
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	A1 能指出傷害發生部位及種類 A2 能說出傷害發生症狀及原因 A3 能提出運動傷害機預防及處置策略。

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：

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：(請說明 18 週課程內容綱要)

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

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
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	
3	1.人體骨骼系統	M A1 A2 A3	
4	1.人體肌肉系統		
5	1.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	1.常見及重要之運動生物力學議題-1	M A1 A2 A3	2
17	1.常見及重要之運動生物力學議題-2	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.課堂討論

6. 成績評量方式

期中成績百分比：30%
期末成績百分比：30%
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：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). **授課教師分機：8896**

(2). **授課教師：**吳狄

(3). **教師研究室：**SB501

(4). **教師 email：x00012609@meiho.edu.tw**