

國立金門大學

教學綱要

部別：日間部研究所碩士班

114學年度第2學期

列印日期：2026/01/21

科目名稱：運動生理學專題研究 (Individual topics in Sports physiology) 開課班級：運休學 分：授課時數：
碩一 2.0 2.0
授課教師：蔡佈曦 必選修：選修

1. 教學目標

瞭解運動生理學的基礎內容，對體育教師、教練、運動相關工作人員的應用。

2. 教學綱要

介紹運動生理學概論，了解運動生理功能、運動代謝與促進健康的方法。

3. 教科書

書名：運動生理學

2 出版日期：年 月

作者：王鶴森、蔡佈曦等人 出版社：新文京開發出版股份有限公司 版本：

4. 參考書

1 書名：運動生理學 出版日期：年 月

作者：林正常 出版社：師大書苑 版本：

※請遵守智慧財產權觀念，依著作權法規定，教科書及教材不得非法影印與使用盜版軟體。

5. 教學進度表

週次	日期	內容	備註
1	2026/02/22—2026/02/28	課程介紹與導讀	
2	2026/03/01—2026/03/07	運動生理學緒論	
3	2026/03/08—2026/03/14	運動與能量	
4	2026/03/15—2026/03/21	運動與肌肉	
5	2026/03/22—2026/03/28	動作的神經控制	
6	2026/03/29—2026/04/04	內分泌系統對運動與訓練的反應	
7	2026/04/05—2026/04/11	運動與呼吸	
8	2026/04/12—2026/04/18	期中考	
9	2026/04/19—2026/04/25	運動與循環系統	
10	2026/04/26—2026/05/02	運動與免疫系統	
11	2026/05/03—2026/05/09	運動與營養	
12	2026/05/10—2026/05/16	身體組成與體重控制	
13	2026/05/17—2026/05/23	運動與環境溫度	
14	2026/05/24—2026/05/30	在高海拔與低海拔的環境中運動	
15	2026/05/31—2026/06/06	運動訓練	
16	2026/06/07—2026/06/13	期末考	
17	2026/06/14—2026/06/20	自主學習運動處方	
18	2026/06/21—2026/06/27	自主學習運動能力的評估	

6. 成績評定及課堂要求

一、平時成績(30%)：出席率與學習態度。二、小考(30%)：隨堂報告及發問。三、期末報告(40%)：筆試或報告。
上課時，手機請關機以免影響師生上課品質。

8. 永續發展目標(SDGs)：SDG3 健康與福祉、SDG4 優質教育

