

運動專題指導（林貴福）

| | |
|--------|---|
| 專題指導題目 | Stay home, stay active with bodyweight resistance training: A home-based activity to prevent sedentary lifestyle during Covid-19 outbreak |
| 指導教授 | 林貴福教授（運動科學系） |
| 聯絡方式 | 1.研究室:體育健康大樓 501 室 2.校內分機:71519 3.電子信箱:steve@gapp.nthu.edu.tw |
| 專題說明 | COVID-19 疫情嚴峻，如何利用宅在家的時間，藉由一套以自身體重為負荷的阻力訓練計畫，提升身體免疫力，是為本專題目的。 |
| 指導方式 | 1.指導蒐集文獻、閱讀及討論 2.指導研究設計與儀器操作 3.指導口頭發表 4.指導期刊發表 |
| 備註 | 1.同學需要有學術倫理研習至少 1.5 小時（可上網學習） |

| | |
|--------|--|
| 專題指導題目 | Effects of speed, agility, and quickness (SAQ) training on skill performance of school sports team |
| 指導教授 | 林貴福教授（運動科學系） |
| 聯絡方式 | 1.研究室:體育健康大樓 501 室 2.校內分機:71519 3.電子信箱:steve@gapp.nthu.edu.tw |
| 專題說明 | SAQ 是近年來最廣受採用的整合型訓練方式，結合速度、敏捷及反應的元素，強化運動技能表現。本專題契合運動競技專業，以提升運動技能表現為目的。 |
| 指導方式 | 1.指導蒐集文獻、閱讀及討論 2.指導研究設計與儀器操作 3.指導口頭發表 4.指導期刊發表 |
| 備註 | 1.同學需要有學術倫理研習至少 1.5 小時（可上網學習） |

| | |
|--------|--|
| 專題指導題目 | High-speed bodyweight resistance training improves functional performance through maximal velocity in college students |
| 指導教授 | 林貴福教授（運動科學系） |
| 聯絡方式 | 1.研究室:體育健康大樓 501 室 2.校內分機:71519 3.電子信箱:steve@gapp.nthu.edu.tw |
| 專題說明 | 針對經常以沒時間、沒器材、沒夥伴或沒場域條件為理由的坐式生活者（或大學生），透過高強度間歇訓練（HIIT）的概念，善用時間與強度優勢，採以高速徒手阻力訓練模式，驗證提升坐式生活者身體功能的效果。 |
| 指導方式 | 1.指導蒐集文獻、閱讀及討論 2.指導研究設計與儀器操作 3.指導口頭發表 4.指導期刊發表 |
| 備註 | 1.同學需要有學術倫理研習至少 1.5 小時（可上網學習） |