



教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	運動指導法		學年/學期 Academic Year/Semester	113/1
課程名稱(英文) Course Name in English	Athletic Training and Instruction Methods			
科目代碼 Course Code	PE__31600	系級 Department & Year	學三	開課單位 Course-Offering Department
體育與運動科學系				
修別 Type	學程 Program	學分數/時間 Credit(s)/Hour(s)	2.0/2.0	
授課教師 Instructor	/陳韋翰			
先修課程 Prerequisite				
課程描述 Course Description				
<p>課程目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 建立正確的運動訓練觀念 2. 能評估不同對象的運動能力 3. 能針對不同對象設計訓練計畫 <p>課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹肌力與體能訓練的原則、科學知識與新理論 2. 介紹各項肌力與體能訓練的計畫設計與測驗方法 3. 介紹運動訓練器材與科技的設計原理與最新趨勢 				
課程目標 Course Objectives				
<p>一、增進專業知識與技術</p> <p>二、能瞭解運動訓練技能學習要領及教學步驟，並建立正確的指導觀念</p>				
系專業能力 Basic Learning Outcomes				課程目標與系專業能力相關性 Correlation between Course Objectives and Dept.'s Education Objectives
A	具備體育教學、運動技能指導及實務專項運動訓練的專業知識與能力。Have physical education, sports skills instruction and practice specific sports training expertise and capabilities.			●
B	具備體育行政、運動及活動規劃管理的能力。Have the administrative capacity planning and management of sports and sports activities.			○
C	具備運動科學研究的理論知識。Have theoretical knowledge of sports science.			●
D	具備健康體適能、運動處方及運動傷害處置的專業知能。Have health-related fitness, exercise prescription and sports injury professional knowledge disposal skills.			●
圖示說明 Illustration : ● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated				
授課進度表 Teaching Schedule & Content				
週次 Week	內容 Subject/Topics			備註 Remarks
1	課程介紹			
2	訓練理論的基礎			
3	訓練的原則、準備、變項			

4	休息與恢復	
5	訓練計畫與訓練週期 (訓練週期/小週期/大週期)	
6	賽前調整	
7	阻力訓練計畫設計 (肌力、爆發力、肌耐力)	
8	運動表現測驗與負荷監測	
9	期中考試	
10	增強式訓練	
11	阻力訓練器材選擇與安全	
12	速度依循訓練理論	
13	有氧訓練 (耐力訓練)	
14	速度與敏捷性訓練	
15	柔軟度及協調訓練	
16	期末考試	
17	期末考檢討	
18	期末成果分享	

教學策略 Teaching Strategies

- 課堂講授 Lecture
 分組討論 Group Discussion
 參觀實習 Field Trip
 其他 Miscellaneous:

教學創新自評 Teaching Self-Evaluation

創新教學 (Innovative Teaching)

- 問題導向學習 (PBL)
 團體合作學習 (TBL)
 解決導向學習 (SBL)
 翻轉教室 Flipped Classroom
 磨課師 Moocs

社會責任 (Social Responsibility)

- 在地實踐 Community Practice
 產學合作 Industry-Academia Cooperation

跨域合作 (Transdisciplinary Projects)

- 跨界教學 Transdisciplinary Teaching
 跨院系教學 Inter-collegiate Teaching

- 業師合授 Courses Co-taught with Industry Practitioners

其它 other:

學期成績計算及多元評量方式 Grading & Assessments

配分項目 Items	配分比例 Percentage	多元評量方式 Assessments							
		測驗 會考	實作 觀察	口頭 發表	專題 研究	創作 展演	卷宗 評量	證照 檢定	其他
平時成績 General Performance	40%		✓						
期中考成績 Midterm Exam	20%	✓							
期末考成績 Final Exam	20%	✓							
作業成績 Homework and/or Assignments									
其他 Miscellaneous (訓練實務應用成果分享)	20%		✓	✓					
評量方式補充說明 Grading & Assessments Supplemental instructions									
教科書與參考書目 (書名、作者、書局、代理商、說明) Textbook & Other References (Title, Author, Publisher, Agents, Remarks, etc.)									
NSCA 林貴福等譯 (2021)。肌力與體能訓練 (增修二版)。台北市：禾楓書局。 ACSM 林嘉志譯 (2019)。運動測試與運動處方指引(第十版)。台北市：力大圖書。 自製講義									
課程教材網址(含線上教學資訊, 教師個人網址請列位於本校內之網址) Teaching Aids & Teacher's Website(Including online teaching information. Personal website can be listed here.)									
Sportscience 運動科學網 (https://www.sportscience.com.tw/) 運動生理學網站 Sport Science (http://www.epsport.idv.tw/epsport/mainep.asp)									
其他補充說明 (Supplemental instructions)									