



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 | 具備體育教學的專業知識與能力。To possess professional knowledge and competencies in physical education teaching. | | | ● | |
| B | 具備運動技能示範與指導的專業知識與能力。To possess professional knowledge and competencies in demonstrating and instructing sports skills. | | | ● | |
| C | 具備健康體適能、運動處方及運動傷害處置的專業知能。To possess professional knowledge in health-related physical fitness, exercise prescription, and sports injury management. | | | ● | |
| D | 具備運動科學研究的理論知識。To possess theoretical knowledge in sports science research. | | | ● | |
| E | 具備專項運動訓練的知識與實務經驗。To possess knowledge and practical experience in specialized sports training. | | | ● | |
| F | 具備體育行政與運動管理的能力。To possess competencies in physical education administration and sports management. | | | ○ | |
| G | 具備休閒運動規劃與行銷的能力。To possess competencies in recreational sports planning and marketing. | | | ○ | |
| 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(含出缺席) General Performance (Attendance Record) | 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)