請尊重智慧財產權，合法影印資料並使用正版教科書。
Please consult Intellectual Property Rights before making a photocopy. Please use the textbook of copyrighted edition.

國立東華大學

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	114/1
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

課程目標：
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

課程內容：
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

一、增進專業知識與技術
二、能嘹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

	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

- [x] 課堂講授 Lecture
- [x] 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)

- [x] 問題導向學習(PBL)
- [x] 團體合作學習(TBL)
- [x] 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 Industy-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)