

美和科技大學



運動與休閒管理系

課程規範

課程名稱：

運動訓練實務

中華民國 114 年 9 月制定

1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	運動訓練實務	
	英文	Sports training	
適用學制	四技	必選修	必修
適用部別	日間部	學分數	9
適用系科別	運動與休閒管理系	學期/學年	一學期
適用年級/班級	四年級	先修科目或先備能力	無

2. 運動與休閒管理系目標培育人才

依據 UCAN 系統，本系以培育「專業職能」為目標。

專業職能	就業途徑	職能
	休閒遊憩管理	分析各休閒場所經營管理策略，決定管理方式、產品需求與潛在客層。(1)
	休閒遊憩管理	分析各休閒場所之特點與客戶需求，執行休閒活動企劃。(2)
	休閒遊憩管理	執行導覽解說，提供客戶良好的旅遊經驗。(3)
	休閒遊憩管理	檢視及執行已確認的個別及團體遊客入場流程。(4)
	休閒遊憩管理	發覺各個休閒場地的安全問題並確認維護方式，以執行適當的安全維護措施。(5)

3. 課程對應之 UCAN 職能

課程 \ 職能	專業職能 M	專業職能 A
運動訓練實務	分析各休閒場所經營管理策略，決定管理方式、產品需求與潛在客層。	分析各休閒場所之特點與客戶需求，執行休閒活動企劃。

註：M 表示課程內容須教授之「主要」相關職能 A 表示課程內容須教授之「次要」相關職能

4. 教學目標

本課程可以達到以下目標：

- (1) 培養欣賞棒球競賽的樂趣。
- (2) 熟練棒球各種基本動作及規則。
- (3) 培養對棒球運動的興趣及習慣。
- (4) 了解棒球運動對身體健康之益處。

5. 課程描述

5.1 課程說明

本課程旨在培養學生對棒球運動的基本認識與技術能力，透過系統化的教學內容，使學生掌握棒球的基礎技巧、戰術概念與團隊合作精神。課程結合理論講授與場地實作，讓學生在了解運動科學與規則的同時，也能透過反覆練習提升個人技術與體能表現。

5.2 課程綱要

本課程規劃內容綱要及課程設計養成之職能：(請說明 18 週課程)

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	棒球基礎概論	M(1)A(2)	2
2	棒球基礎概論	M(1)A(2)	2
3	基本技能訓練	M(1)A(3)	2
4	基本技能訓練	M(1)A(3)	2
5	基本技能訓練	M(1)A(3)	2
6	基本技能訓練	M(1)A(3)	2
7	技術進階與動作分析	M(1)A(4)	2
8	技術進階與動作分析	M(1)A(4)	2
9	技術進階與動作分析	M(1)A(4)	2
10	技術進階與動作分析	M(1)A(4)	2
11	戰術與比賽策略	M(1)A(2)	2

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
12	戰術與比賽策略	M(1)A(2)	2
13	戰術與比賽策略	M(1)A(2)	2
14	戰術與比賽策略	M(1)A(2)	2
15	體能與運動科學	M(1)A(3)	2
16	體能與運動科學	M(1)A(3)	2
17	體能與運動科學	M(1)A(3)	2
18	體能與運動科學	M(1)A(3)	2

5.3 教學活動

5.3.1 課堂講授:概念講解分析

5.3.2 實作技能測驗:（打擊、守備、傳接球、跑壘）

5.3.3 期末評量

6. 成績評量方式

6.1 期末評量 20%

6.2 課程出席率&討論參與度 80%

7. 教學輔導

7.1 課業輔導/補救教學對象：

- (1)成績欠佳之學生：第九週後出席率不佳的學生，進行課後輔導。
- (2)有特別學習需求學生：因其他特殊學習需求，有個別需要深入了解本科目更深入的學習內容、特殊主題或進階應用有興趣者。

7.2 課業輔導/補救教學之實施

課業輔導與補救教學的實施方式：

(1) 課後輔導:由授課老師於課輔時間，額外上課。

(2) 補救教學:學生進行課後作業練習，使其能在練習中獲得進步。

7.3 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

◆ 輔導時間：授課老師的課輔時間。

◆ 輔導老師聯繫方式：

(1). 授課教師手機：0913785085

(2). 授課教師：李晉豪

(3). 教師 email：x00003528@meiho.edu.tw