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 115 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。

	就業途徑	職能
專業職能	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

職能 / 課程	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). **校內分機：**8383

  (2). **授課教師：**李晉豪

  (3). **教師 email：**x00003528@meiho.edu.tw