

運動教練學 課程大綱

COACHING IN SPORTS

課程規劃說明	
課程目標 Course Objectives	
<p>運動教練是專業訓練及成績表現的幕後重要推手，一位優秀運動教練的養成並非一蹴可幾，必須歷經長時間、日積月累的專門培訓才能孕育而生。運動教練是運動選手的模範榜樣，其言行舉止及動作行為都在潛移默化之中深深影響著運動員的身心靈發展。由於運動教練所扮演角色多元且複雜化，諸如目標設定、領導統御、團隊合作、臨場應對等，並應同時兼備專業性及獨特性的知識技能，才能有助於自我本身或運動選手有所進步與成長，因此理當不間斷地盡力去充實與學習，進而才能幫助運動員改善缺失並提升運動表現，以讓選手們在競賽過程中有所發揮。因此，本課程主要目標為：</p> <ul style="list-style-type: none">一、認識運動教練學定義及意涵。二、瞭解運動教練的角色與功能。三、探討運動教練實務相關議題。四、培養擔任運動教練基礎觀念。五、建立運動教練應有知識技能。	
課程進度 Course Schedule	課程大綱 Course Description
第一週	◎授課說明及課程簡介
第二～三週	◎教練哲學與專業知能 1. 教練哲學觀念 2. 教練任務、角色與功能 3. 教練應有專業知能
第四～五週	◎教練倫理、品德教育與法律責任 1. 教練倫理與兩性議題 2. 教練與運動員品德教育 3. 教練的法律責任
第六～七週	◎團隊領導與溝通 1. 領導與統御 2. 溝通與傾聽
第八週	◎專題演講
第九週	◎期中測驗

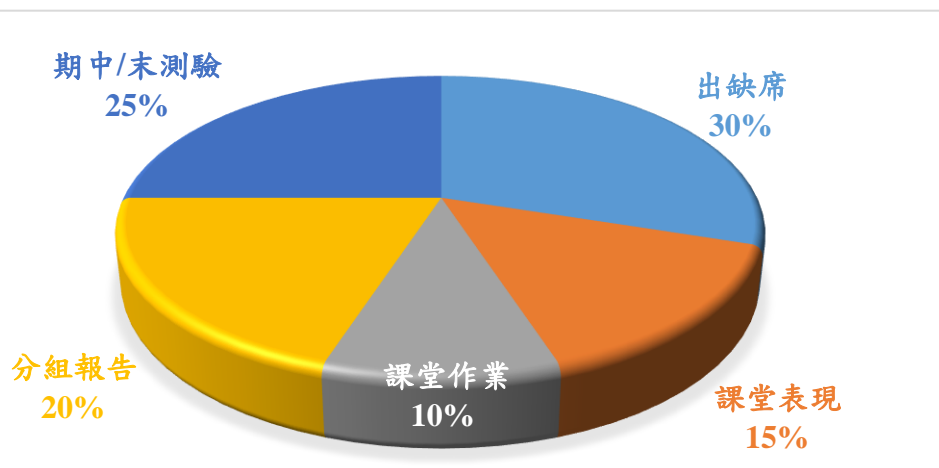
課程規劃說明

第十~十一週	◎運動員心理訓練 1. 提升運動員動機 2. 增強運動員的自信心 3. 提高運動員的抗壓能力 4. 維持運動員的專注能力
第十二~十三週	◎運動訓練管理（實務探討） 1. 運動團隊目標管理 2. 運動訓練風險管理 3. 專業運動教練時間管理
第十四~十五週	◎技能指導與技術分析（實務探討） 1. 運動技能指導 2. 運動技術訓練 3. 運動動作分析
第十六~十七週	◎運動選材、訓練與參賽 1. 運動選材 2. 運動訓練 3. 運動參賽 ◎運動醫學與營養 1. 運動傷害防護 2. 運動營養 3. 運動禁藥
第十八週	◎期末測驗（或書面報告）

授課方式 Teaching Strategies

口頭講授、媒體教學、專題演講、主題研討、分組報告

評分方式 Course Requirements and Grading Standards



課程規劃說明

課程教材 Course Textbooks

1. 教育部體育署 (2014)。學校運動教練手冊。臺北：作者。
2. 林正常 (2013)。成功運動教練學。臺北：藝軒出版社。(原作：Rainer Martens)
3. 吳萬福 (2007)。有效的運動訓練與指導法。臺北：易利圖書。
4. 吳萬福 (2007)。運動教練的具體任務與修養。臺北：易利圖書。

參考書目 References

1. 進階教練訓練手冊 (2003)。(原作：Frank S. Pyke & Australian Sports commission)。臺北：品度圖書。
2. 張春興 (2002)。教育心理學。臺北：東華書局。簡耀輝等 (2000)。競技與健身運動心理學。臺北：臺灣運動心理協會。
3. 吳萬福 (1998)。體育教師與教練必備的心智訓練法。臺北：臺灣學生書局。
4. 延峰 (1995)。實用運動訓練問答。臺北：浩園文化事業。