

PHV 生長發育評估與青少年運動訓練實務工作坊章程

壹、背景

青少年運動訓練逐漸朝向科學化與個別化發展，然而國內多數學校運動團隊與體育課程仍普遍以實際年齡 (Chronological Age) 作為分組依據，忽略學生個體之間存在明顯的生長發育差異。

在同樣 13 歲的學生中，有些學生已進入青春期快速生長階段，有些則仍處於青春期前期，因此在身高、體重、肌肉量、力量、速度及協調能力等表現上可能出現極大差異。若僅依照年齡進行訓練安排，不僅可能造成訓練效果不佳，更可能導致運動傷害風險增加、過早專項化、學習挫折與人才流失等問題。

Peak Height Velocity (PHV) 為目前國際運動科學廣泛應用之生長成熟度評估工具，可協助教練、教師及運動科學人員了解青少年目前所處之生長發育階段，進而規劃適齡、適性及適量之訓練與教育內容。

因此，本課程將結合理論講授、實際計算與案例分析，協助第一線運動指導人員建立 PHV 概念與實務應用能力，以提升青少年運動訓練品質與教育成效。

貳、本課程目的旨在

- 一、了解青春期生長發育歷程及 PHV 基本概念。
- 二、學習使用簡易計算模型去推估身體成熟度。
- 三、根據 PHV 的前中後階段設計適當訓練課程。
- 四、了解不同發育階段之能量需求與營養策略。
- 五、辨識青春期快速成長期間之高風險因子與介入策略。
- 六、闡述 PHV 介入後如何促進運動心理的健康成長。
- 七、如何將 PHV 概念導入體育課、校隊訓練與人才培育系統。

參、課程效益

透過邏輯架構從理論進入實際應用，完成本課程後，學員將能：理解 PHV 與實際年齡之差異，在懂得執行 PHV 推估與成熟度判斷後，接著建立青少年訓練長期發展觀念、分級訓練與分級教學能力，以降低過早專項化風險及提升運動員選才與培育效率。另外從建立生長發育導向之訓練監控模式，能將 PHV 應用於學校體育課程及運動團隊管理，提升運動傷害預防與恢復管理能力，最後運用 AI 與 Excel 工具快速建立 PHV 資料庫與分析報表。

肆、課程特色

- 一、本課程為國內獨家完整介紹 PHV 與適性運動教育之研習課程。
- 二、本課程結合科學理論、案例分析與實務操作。
- 三、本課程提供 PHV 計算工具與實務應用範例。
- 四、本課程結合運動訓練、運動營養與運動傷害預防。
- 五、建立學生運動員長期發展與科學化培育觀念。

伍、PHV 生長發育評估與青少年運動訓練實務課表

	第一日
0850-0900	報到
0900-1000	青少年生長發育概論與 PHV 介紹
1000-1100	PHV 推估原理與實務計算
1100-1200	PHV 案例分析與報表判讀
1200-1300	休息
1300-1400	PHV 前、中、後期訓練處方設計
1400-1500	PHV 前、中、後期運動傷害預防與營養策略
1500-1600	PHV 與運動心理強化、選才及監控
1600-1700	實務演練：建立 PHV 分級制度與課程規劃

陸、子題課程綱要簡介

一	青少年生長發育概論與 PHV 介紹	介紹青春期中生長發育歷程、生物年齡與實際年齡差異，以及 PHV 在國際運動訓練中的應用趨勢。
二	PHV 推估原理與實務計算	介紹算式模型的推演，從 2022 年到 2024 年的演化與脈絡。
三	PHV 案例分析與報表判讀	透過實際案例說明 Pre-PHV、Circa-PHV 及 Post-PHV 的身體能力差異與常見誤判。
四	PHV 前、中、後期訓練處方設計	Pre-PHV：基本動作、協調、敏捷能力及多樣化運動參與。 Circa-PHV：動作品質維持、核心穩定、柔軟度訓練及傷害預防。 Post-PHV：最大肌力、爆發力、速度訓練、專項體能發展。
五	PHV 前、中、後期運動傷害預防與營養策略	介紹各階段熱量需求變化及蛋白質攝取建議及恢復營養策略。探討：Osgood-Schlatter Disease、Sever's Disease、生長板傷害及青春期中笨拙現象。
六	PHV 與運動心理強化、選才及監控	以 LTD (Long-Term Development)、YPD Model (Youth Physical Development) 導入 PHV 在運動選才及體育班評量之應用。
七	實務演練：建立 PHV 分級制度與課程規劃	提供多項個案分析，計算模組中 PHV 前中後個體，進行規範分類後作訓練處方、傷害預防、營養策略及心理強化之計畫擬定。

柒、研習證書核發規定

課程參與達 80%之學員於該場次頒發研習證書。

捌、報名方式

本課程適合：

- 一、指導青少年學生運動員之教練。
- 二、體育教師與健康教育相關教師。
- 三、肌力與體能訓練師。
- 四、運動防護員與物理治療相關人員。
- 五、運動科學研究人員。
- 六、關心青少年運動發展之家長及相關從業人員。

以網路公開報名或學校單位開課系所提供報名資訊。

報名連結：<https://www.beclass.com/rid=30527166a4364378c4a3>

玖、講習資訊

講習日期：2026 年 8 月 9 (日)。共一日

課程時間：上午 9 點至下午 17 點

截止日期：2026 年 8 月 2 (日) 23 時 59 分

課程費用：

7000 元：原價。

6500 元：早鳥。

6300 元：團報(三人)。

報名人數：上限 15 人 (10 人開班)。

拾、會場資訊

上課地點：台中肌能美學肌力體能訓練中心。

(404 臺中市北區新北里育才北路 53 號 6 樓)