

民生學院運動健康管理學程規劃及實施

110年8月11日110學年度第1學期第1次院課程委員會議通過
110年8月11日110學年度第1學期第1次院務會議通過
110年8月30日110學年度第1學期第1次校課程會議通過
110年8月30日110學年度第1學期第1次教務會議通過
110年9月9日校長核定通過

一、運動健康管理學程培育目標

因應健康促進全球化潮流，致力培養學生投入運動健康產業，協助各領域進行跨領域之運動健康管理，輔以應用運動健康之管理知能並能落實於健康促進的具體方法。透過運動科學與管理理論及實務操作課程，本學程旨在培養學生具備「運動健康促進」之專業知識技能與「健康運動產業」之專業經營能力，並結合運動專業術科課程以體現完整體態的運動能力表現，終能提昇學生運動專業素養及開創自我發展之機會。

在國家整體發展政策與產業結構的基礎之下，本學程以「運動健康指導」及「運動產業管理」為主軸，提供跨領域學分學程之學生，具備更多元之專長與提升其關懷、改善民眾健康之意識，使更具競爭力與就業力，以達成本校報國厚生、德術兼通之作育英才理念。

二、運動健康管理學程課程結構

運動健康管理學程課程分類為：專業核心及專業選修(修習課程如附件一；課程綱要如附件二)。

- 專業核心：必須全部修習之科目及學分，共計5科目15學分。
- 專業選修：本學分學程共開設38學分，其中至少修習20學分。學程領域含「運動全人健康科學」、「運動健康產業管理」、「運動健康技術指導」領域。

三、其他學程修習完成條件：獲得規定之證照或其他條件；必須於學程修習規定中註明。

四、四技一年級第二學期以上學生，每學期檢具跨領域學程修讀申請表、歷年成績單及相關文件向各學程管理單位申請修讀。申請時得一併辦理科目抵免。

五、核發修習證明

- (一) 申請學生檢附：
 - (1) 學程修習證明申請表
 - (2) 歷年成績證明(成績單)正本
 - (3) 證照證明(正本查驗，附影本)
- (二) 學程管理單位核發跨領域學程修習證明
- (三) 各學期辦理申請、審查及核發。
- (四) 學程管理單位編製跨領域學程修習完成名冊，建檔及管理；電子檔分送學院、註冊組、教學及學習發展中心。
(電子檔名附西元年月日，例：110學年度學院○○○學程修習完成名冊20220630.xls)
- (五) 學程管理單位編製學程修習證明用紙預算。

六、學程課程標準及修習規定經院課程委員會、院務會議、校課程委員會及教務會議課程審查程序審議通過，陳請校長核准後實施，修正時亦同。

嶺東科技大學民生學院運動健康管理學程課程表及修習規定

一、實施學年度：110 學年度起

二、運動健康管理學程課程

運動健康管理學程				
專業核心				
項次	科目	學分	開設學院／系	備註
1	運動與全人健康	3	民生學院/觀光與休閒管理系	
2	運動科學概論	3	民生學院/觀光與休閒管理系	
3	運動管理學	3	民生學院/觀光與休閒管理系	
4	運動賽會企劃與實務	3	民生學院/觀光與休閒管理系	
5	運動場館經營與管理	3	民生學院/觀光與休閒管理系	
專業選修				
項次	科目	學分	開設學院／系	備註
1	全方位瑜珈	2	民生學院/觀光與休閒管理系	
2	游泳訓練與指導	2	民生學院/觀光與休閒管理系	
3	運動生理學	2	民生學院/觀光與休閒管理系	
4	人體肌動學	2	民生學院/觀光與休閒管理系	
5	運動心理學	2	民生學院/觀光與休閒管理系	
6	運動營養學	2	民生學院/觀光與休閒管理系	
7	重量訓練理論與指導	2	民生學院/觀光與休閒管理系	
8	運動處方	2	民生學院/觀光與休閒管理系	
9	運動專項訓練指導-球類	2	民生學院/觀光與休閒管理系	
10	運動專項訓練指導-技擊類	2	民生學院/觀光與休閒管理系	
11	運動健康促進實務-休閒運動	2	民生學院/觀光與休閒管理系	
12	運動健康促進實務-水域運動	2	民生學院/觀光與休閒管理系	
13	運動行銷學	2	民生學院/觀光與休閒管理系	
14	幼兒體能	2	民生學院/觀光與休閒管理系	
15	運動媒體與公共關係	2	民生學院/觀光與休閒管理系	
16	運動傷害防護	2	民生學院/觀光與休閒管理系	
17	運動訓練法	2	民生學院/觀光與休閒管理系	
18	銀髮族運動與健康促進	2	民生學院/觀光與休閒管理系	
19	運動按摩	2	民生學院/觀光與休閒管理系	

三、學程修習完成條件

- (一) 學程修習總學分至少 35 學分；專業核心科目須修習 15 學分，專業選修須修習至少 20 學分。
- (二) 須獲得下列運動健康管理學程證照表所列其中任 1 項證照。

運動健康管理學程證照表		
項次	證照	備註
1	國民體適能指導員	教育部體育署
2	體適能檢測員	教育部體育署
3	運動指導員	教育部體育署
4	體適能健身指導員	中華民國健身運動協會
5	樂齡健身運動指導員	中華民國健身運動協會
6	YMCA 國際體適能教練	YMCA
7	體適能指導員	中華民國體育學會
8	幼兒體適能指導員	中華民國幼兒體育發展協會
9	兒童、孕婦、銀髮、水中體適能指導員	美國有氧體適能協會(AFAA)
10	水中體適能運動指導員	台灣水適能協會(TAFA)
11	單項運動教練暨裁判證	各單項運動協會
12	運動防護員、運動急救	台灣運動傷害防護學會
13	救生員/教練、急救員	中華民國紅十字會
14	體適能瑜珈指導員	中華民國體適能瑜珈協會

Table CD12 Course Outline (科目課程綱要表) -1(1)

Department/Graduate Institute (系所): 運動健康管理學程 Exercise and Health Management Program
Course Title (科目名稱): 運動與全人健康 Exercise and Wellness
Course Code (科目代碼):
Required/Elective (必/選): 必修/Required
Credits/Hours (學分數/每週授課時數): 3 學分
Preparatory Course (先修科目): 無
School Core Competences (校核心能力權重): <ul style="list-style-type: none"> ■ 健康生活與多元探索 Healthy Lifestyle and Diverse Exploration 30% ■ 社會知能與公民視野 Social Intelligence and Citizenship 20% ■ 生命關懷與服務實踐 Life Concerns and Service 15% ■ 科普資訊與環境自然 Technology Information and Natural Environment 15% ■ 文史經典與藝術文化 History, Art and Culture 10% ■ 語言表達與職涯發展 Oral Expression and Career Development 10%
Department Core Competences (系核心能力權重): <ul style="list-style-type: none"> ■ 實務操作技能應用 Practical Technology Application 20% ■ 樂觀自信協調溝通 Optimistic and Confident Communication 20% ■ 熱誠關懷體驗服務 Enthusiastic Caring and Service 20% ■ 運動健康管理智能 Exercise and Health Management Intelligence 40%
Course Description (課程概述): <ul style="list-style-type: none"> ■ 建立運動與全人健康的概念瞭解。Establish the concept of exercise and health. ■ 具備實地操作健康適能基本測驗。Possess basic physical tests related to healthy fitness. ■ 作為終生學習並能自我有效評估。As a lifelong learning and self-assessment.
Teaching Goals (教學目標): <ol style="list-style-type: none"> 1. Knowledge (知識): 建立運動與全人健康之基本認知。To equip students with the basic knowledge about exercise and wellness. 2. Skills (技能): 具備運動健康適能相關測驗之能力。To have some ability of exercise and fitness related testing. 3. Attitudes (態度): 培養終身運動與健康態度。To cultivate lifelong exercise and healthy attitude. 4. Others (其他): None
Syllabus (課程大綱):

Teaching Unit (單元主題)	Unit Outline (內容綱要)	Teaching Hours (教學參考節數)	Note (備註)
運動與全人健康	健康與運動體適能類型、身體活動與運動定義、預期壽命與預期健康壽命、全人健康與體適能之關係	12	
行為改變與修正	不同的身體活動、文明病與環境適應、壓力評估與管理、時間管理、不同的行為型態、自我效能	12	
全人健康與營養	營養素、均衡飲食、營養標準、增補劑、能量物質	10	
體重控制與管理	體重管理、環境影響、運動安全、過度肥胖、減重的正確方法與生理機制、節食的新陳代謝	10	
體適能評估及全人健康終生計畫	健康評量、身體組成、心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟度等之評估與檢測、適能與全人健康終生計畫	10	

Table CD12 Course Outline (科目課程綱要表) -1(2)

Department/Graduate Institute (系所): 運動健康管理學程 Exercise and Health Management Program			
Course Title (科目名稱): 全方位瑜珈 Exercise and Wellness			
Course Code (科目代碼):			
Required/Elective (必/選): 選修/Required			
Credits/Hours (學分數/每週授課時數): 2 學分			
Preparatory Course (先修科目): 無			
Course Description (課程概述): 1. 體驗瑜珈各項體位法, 呼吸法及放鬆法, 促進身心健康。 2. 認識瑜珈各流派與其哲理, 培養兼容並蓄之胸襟。 3. 精進瑜珈體位法組合、發展身心靈合一的健康生活。			
Teaching Goals (教學目標): 1. 知識: 學習瑜珈哲理, 充實正確的健康知識。 2. 技術: 透過基本的體位法學習, 並實施動作反覆的操作練習, 以精熟技能。 3. 態度: 培養「實踐簡單生活、提升精神境界」的健康態度。 4. 其他: 思考清晰, 情緒穩定, 壓力的調適, 具備自制與自律的自我管理能力, 透過良好的學習互動			
Syllabus (課程大綱):			
Teaching Unit (單元主題)	Unit Outline (內容綱要)	Teaching Hours (教學參考節數)	Note (備註)
瑜珈基礎探索	1. 《瑜珈》的起源與發展 2. 《瑜珈》的哲理概要	4	
基礎瑜珈體位法	1. 暖身 2. 拜日式 3. 基本體位法	12	
功能性瑜珈體位法	1. 哈達瑜珈 2. 流動瑜珈 3. 正念瑜珈 4. 陰瑜珈	12	
瑜珈呼吸法	1. 呼吸的種類 2. 呼吸法的基本訓練 3. 靜坐與冥想	4	
評量與回饋	學習成就評量	4	

able CD12 Course Outline (科目課程綱要表) -1(3)

Department/Graduate Institute (系所): 運動健康管理學程 Exercise and Health Management Program
Course Title (科目名稱): 游泳訓練與指導 Swimming Training and Guide
Course Code (科目代碼):
Required/Elective (必/選): 選修/Elective
Credits/Hours (學分數/每週授課時數): 2 學分
Preparatory Course (先修科目): 無
School Core Competences (校核心能力權重): <ul style="list-style-type: none"> ■ 健康生活與多元探索 Healthy Lifestyle and Diverse Exploration 40% ■ 社會知能與公民視野 Social Intelligence and Citizenship 10% ■ 生命關懷與服務實踐 Life Concerns and Service 5% ■ 科普資訊與環境自然 Technology Information and Natural Environment 5% ■ 文史經典與藝術文化 History, Art and Culture 5% ■ 語言表達與職涯發展 Oral Expression and Career Development 35%
Department Core Competences (系核心能力權重): <ul style="list-style-type: none"> ■ 實務操作技能應用 Practical Technology Application 30% ■ 樂觀自信協調溝通 Optimistic and Confident Communication 20% ■ 熱誠關懷體驗服務 Enthusiastic Caring and Service 20% ■ 運動健康管理智能 Exercise and Health Management Intelligence 30%

Course Description (課程概述): <ul style="list-style-type: none"> ■ 培養游泳技術與水中自救能力。To cultivate the swimming skills and save-rescue ability. ■ 學習基本游泳技能，並能創造教學技術，涵育就業技能。Learn basic swimming skills to create the teaching method in order to cultivate employment skills. ■ 強化合作學習培養溝通能力。Strengthen cooperative learning and cultivate communication skills.

Teaching Goals (教學目標): <ol style="list-style-type: none"> 1. Knowledge (知識): 建立水域遊憩的專業知識。Establish professional knowledge of aquatic recreation. 2. Skills (技能): 具備水域安全、游泳基本技能與指導之相關能力。To have ability of water safety, basic swimming skills and guide. 3. Attitudes (態度): 培養終身運動習慣與運動健康觀念。To cultivate lifelong exercise habit and exercise healthy concept. 4. Others (其他): None 				
Syllabus (課程大綱):				
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">Teaching Unit (單元主題)</td> <td style="width: 33%;">Unit Outline (內容綱要)</td> <td style="width: 17%;">Teaching Hours (教學參考節數)</td> <td style="width: 17%;">Note (備註)</td> </tr> </table>	Teaching Unit (單元主題)	Unit Outline (內容綱要)	Teaching Hours (教學參考節數)	Note (備註)
Teaching Unit (單元主題)	Unit Outline (內容綱要)	Teaching Hours (教學參考節數)	Note (備註)	

台灣水域活動發展現況與水域安全理論	台灣水域環境介紹、水域安全認知	4	
適應水性	閉氣練習、韻律呼吸、水中行走、水中拾物、蹬牆漂浮與站立、浮具漂浮(踩划水前進)	8	
游泳技能訓練	自由式、仰式、蛙式技能訓練	12	
游泳教學理論與實務操作	游泳技術指導方法、表達能力訓練、課程教學活動設計	8	
浮潛理論與實務操作	浮潛用具操作、浮潛技術實務操作	4	

Table CD12 Course Outline (科目課程綱要表) -2(1)

Department/Graduate Institute (系所): 運動健康管理學程 Exercise and Health Management Program
Course Title (科目名稱): 運動科學概論 Introduction to Sports Science
Course Code (科目代碼):
Required/Elective (必/選): 必修/Required
Credits/Hours (學分數/每週授課時數): 3 學分
Preparatory Course (先修科目): 無
School Core Competences (校核心能力權重): <ul style="list-style-type: none"> ■ 健康生活與多元探索 Healthy Lifestyle and Diverse Exploration 30% ■ 社會知能與公民視野 Social Intelligence and Citizenship 20% ■ 生命關懷與服務實踐 Life Concerns and Service 15% ■ 科普資訊與環境自然 Technology Information and Natural Environment 15% ■ 文史經典與藝術文化 History, Art and Culture 10% ■ 語言表達與職涯發展 Oral Expression and Career Development 10%
Department Core Competences (系核心能力權重): <ul style="list-style-type: none"> ■ 實務操作技能應用 Practical Technology Application 20% ■ 樂觀自信協調溝通 Optimistic and Confident Communication 20% ■ 熱誠關懷體驗服務 Enthusiastic Caring and Service 20% ■ 運動健康管理智能 Exercise and Health Management Intelligence 40%

Course Description (課程概述): <ul style="list-style-type: none"> ■ 透過運動生理、運動生物力學及運動心理學等介紹，瞭解運動科學領域內涵及功能。 Through the introduction of sports physiology, sports biomechanics and sports psychology, understand the connotation and function of the field of sports science. ■ 培養動作技能分析運用於日常生活。 Cultivate motor skills analysis and apply it to daily life.
--

Teaching Goals (教學目標): <ol style="list-style-type: none"> 1. Knowledge (知識): 建立運動科學之基本認知。To equip students with the basic knowledge about Sports Science. 2. Skills (技能): 運用符合運動科學之動作技巧。Use movement techniques that are in line with sports science. 3. Attitudes (態度): 培養學習運動科學之態度。To cultivate Sports Science attitude. 4. Others (其他): None 				
Syllabus (課程大綱):				
<table border="0" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Teaching Unit (單元主題)</th> <th style="text-align: left;">Unit Outline (內容綱要)</th> <th style="text-align: left;">Teaching Hours (教學參考節數)</th> <th style="text-align: left;">Note (備註)</th> </tr> </thead> </table>	Teaching Unit (單元主題)	Unit Outline (內容綱要)	Teaching Hours (教學參考節數)	Note (備註)
Teaching Unit (單元主題)	Unit Outline (內容綱要)	Teaching Hours (教學參考節數)	Note (備註)	

運動科學概念及功能	1.課程目的、內容簡介及授課方式 2.運動生理、生物力學及運動心理學之功能	6	
運動生理、心理學	1.肌肉組織介紹 2.介紹運動與心理之關係	6	
身體運動機能訓練	各大肌肉之肌力操作	15	
運動生物力學	動作技能之發展學習	6	
運動醫學	傷害與處置之基礎理論	6	
運動科學訓練介紹	運動科學訓練之影片介紹及講	15	

Table CD12 Course Outline (科目課程綱要表) -2(2)

Department/Graduate Institute (系所): 運動健康管理學程 Exercise and Health Management Program
Course Title (科目名稱): 運動管理 Sport Management
Course Code (科目代碼):
Required/Elective (必/選): 必修/Required
Credits/Hours (學分數/每週授課時數): 3 學分
Preparatory Course (先修科目): 無
School Core Competences (校核心能力權重): <ul style="list-style-type: none"> ■ 健康生活與多元探索 Healthy Lifestyle and Diverse Exploration 25% ■ 社會知能與公民視野 Social Intelligence and Citizenship 25% ■ 生命關懷與服務實踐 Life Concerns and Service 15% ■ 科普資訊與環境自然 Technology Information and Natural Environment 15% ■ 文史經典與藝術文化 History, Art and Culture 10% ■ 語言表達與職涯發展 Oral Expression and Career Development 10%
Department Core Competences (系核心能力權重): <ul style="list-style-type: none"> ■ 實務操作技能應用 Practical Technology Application 20% ■ 樂觀自信協調溝通 Optimistic and Confident Communication 20% ■ 熱誠關懷體驗服務 Enthusiastic Caring and Service 20% ■ 運動健康管理智能 Exercise and Health Management Intelligence 40%

Course Description (課程概述): <ul style="list-style-type: none"> ■ 具備運動管理專業理論知識。Possess professional knowledge of sport management. ■ 了解國內外運動管理之實務現況。Understanding current status of sports management in global. ■ 運動組織規劃、分析與問題解決能力。Cultivate planning, analysis and problem-solving ability for sports organizations.

Teaching Goals (教學目標): <ol style="list-style-type: none"> 1. Knowledge (知識): 建立運動管理之基本認知。To equip students with the basic knowledge about sport management. 2. Skills (技能): 具備組織規劃、分析與問題解決能力。Cultivate planning, analysis and problem-solving ability. 3. Attitudes (態度): 培養終身運動與健康態度。To cultivate lifelong exercise and healthy attitude. 4. Others (其他): None 								
Syllabus (課程大綱):								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Teaching Unit (單元主題)</th> <th style="text-align: left;">Unit Outline (內容綱要)</th> <th style="text-align: left;">Teaching Hours (教學參考節數)</th> <th style="text-align: left;">Note (備註)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Teaching Unit (單元主題)	Unit Outline (內容綱要)	Teaching Hours (教學參考節數)	Note (備註)				
Teaching Unit (單元主題)	Unit Outline (內容綱要)	Teaching Hours (教學參考節數)	Note (備註)					

運動產業與管理	運動產業時代的來臨、運動產業的分類、運動管理概論與概念、全民運動與競技運動、各國卓越運動發展個案、臺灣運動政策與治理架構	12	
運動管理功能	針對運動組織發展進行決策前環境分析、體育活動規劃的基本概念、運動產業組織的基本概念、領導理論應用在體育運動領域	12	
運動管理應用	體育人力資源管理與人力資源取的取得、運動行銷本質現況策略、運動與公共關係、媒體、運動彩卷施行、運動觀光旅遊、運動健身俱樂部經營管理、運動賽會管理。	12	
體育行政	體育法令、公文製作、賽會與賽程編排	9	
課程反饋	學生運動管理實務操作與評量	9	

Table CD12 Course Outline (科目課程綱要表) -2(3)

Department/Graduate Institute (系所): 運動健康管理學程 Exercise and Health Management Program
Course Title (科目名稱): 運動生理學 Exercise Physiology
Course Code (科目代碼):
Required/Elective (必/選): 選修/Required
Credits/Hours (學分數/每週授課時數): 2 學分
Preparatory Course (先修科目): 無
School Core Competences (校核心能力權重): <ul style="list-style-type: none"> ■ 健康生活與多元探索 Healthy Lifestyle and Diverse Exploration 30% ■ 社會知能與公民視野 Social Intelligence and Citizenship 20% ■ 生命關懷與服務實踐 Life Concerns and Service 15% ■ 科普資訊與環境自然 Technology Information and Natural Environment 15% ■ 文史經典與藝術文化 History, Art and Culture 10% ■ 語言表達與職涯發展 Oral Expression and Career Development 10%
Department Core Competences (系核心能力權重): <ul style="list-style-type: none"> ■ 實務操作技能應用 Practical Technology Application 20% ■ 樂觀自信協調溝通 Optimistic and Confident Communication 20% ■ 熱誠關懷體驗服務 Enthusiastic Caring and Service 20% ■ 運動健康管理智能 Exercise and Health Management Intelligence 40%

Course Description (課程概述): <ul style="list-style-type: none"> ■ 具備運動生理學相關的理論與實務概念。 Having theoretical and practical concept related to exercise physiology. ■ 瞭解人體運動訓練所產生的適應現象。 Understanding the adaptation phenomenon of human exercise training. ■ 瞭解人體生理機制的轉換。 Understanding human physical changes and reactions.

Teaching Goals (教學目標): <ol style="list-style-type: none"> 1. Knowledge (知識): 建立運動生理學之基本認知。To equip students with the basic knowledge about exercise physiology. 2. Skills (技能): 具備運動生理學相關檢測之能力。To have some ability of exercise physiology related testing. 3. Attitudes (態度): 培養終身運動與健康態度。To cultivate lifelong exercise and healthy attitude. 4. Others (其他): None 								
Syllabus (課程大綱):								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Teaching Unit (單元主題)</th> <th style="text-align: left;">Unit Outline (內容綱要)</th> <th style="text-align: left;">Teaching Hours (教學參考節數)</th> <th style="text-align: left;">Note (備註)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Teaching Unit (單元主題)	Unit Outline (內容綱要)	Teaching Hours (教學參考節數)	Note (備註)				
Teaching Unit (單元主題)	Unit Outline (內容綱要)	Teaching Hours (教學參考節數)	Note (備註)					

運動生理學介紹	運動生理學之定義、發展及研究範圍	3	
運動與能量 運動與肌肉	能量來源、人體運動時能量轉換、能量消耗、 骨骼肌、肌纖維的型態、肌肉動作與調節	9	
運動與呼吸 及循環系統	氣體交換、血液中的氧氣與二氧化碳、運動對呼 吸的影響、運動循環生理、運動訓練的效果	9	
身體組成與 體重控制	身體組成與運動表現、過重及肥胖、體重控制	7	
運動訓練及 運動處方	訓練原則、最大攝氧量、運動疲勞、規律運動的 好處、運動指導、運動與健康體適能之運動處方	8	

Table CD12 Course Outline (科目課程綱要表) -2(4)

Department/Graduate Institute (系所): 運動健康管理學程 Exercise and Health Management Program			
Course Title (科目名稱): 運動專項訓練指導-球類 Sports Training Guidance-Ball game			
Course Code (科目代碼):			
Required/Elective (必/選): 選修/Required			
Credits/Hours (學分數/每週授課時數): 2 學分			
Preparatory Course (先修科目): 無			
Course Description (課程概述): 1. 練習球類運動競賽各項動作。 2. 精進球類運動競賽各項技術。 3. 學習球類運動競賽各項規則。 4. 體驗球類運動競賽比賽。 5. 熟悉球類運動競賽裁判法規。			
Teaching Goals (教學目標): 1.知識：充實正確的健康知識、學習正式競賽規則、裁判法規與球類運動技術原理。 2.技術：透過正確的基本動作與進階技術的學習，並實施動作反覆的操作練習，以增進運動技能。 3.態度：培養健康與快樂生活、良好人際關係與實踐方法。 4.其他：具備自制與自律的自我管理能力，培養勝不驕敗不餒的運動精神，並透過良好的、有紀律的團體活動或比賽，建立及強化互助合作的合群團體意識。			
Syllabus (課程大綱):			
Teaching Unit (單元主題)	Unit Outline (內容綱要)	Teaching Hours (教學參考節數)	Note (備註)
基礎探索	1. 球類競賽的起源與發展 2. 球類競賽的器材與術語 3. 球類競賽的禮儀與安全	4	
動作介紹與練習	1. 球類競賽基本動作介紹 2. 球類競賽基本動作練習	8	
規則講解與比賽	1. 球類競賽規則講解 2. 球類競賽分組比賽	8	

裁判法	球類競賽裁判法介紹與實習	6	
分組報告	球類競賽運動專項訓練指導	6	
評量	學習評量	4	

Table CD12 Course Outline (科目課程綱要表) -2(5)

Department/Graduate Institute (系所): 運動健康管理學程 Exercise and Health Management Program
Course Title (科目名稱): 人體肌動學 Kinesiology
Course Code (科目代碼):
Required/Elective (必/選): 必修/Required
Credits/Hours (學分數/每週授課時數): 2 學分
Preparatory Course (先修科目): 無
School Core Competences (校核心能力權重): <ul style="list-style-type: none"> ■ 健康生活與多元探索 Healthy Lifestyle and Diverse Exploration 30% ■ 社會知能與公民視野 Social Intelligence and Citizenship 20% ■ 生命關懷與服務實踐 Life Concerns and Service 15% ■ 科普資訊與環境自然 Technology Information and Natural Environment 15% ■ 文史經典與藝術文化 History, Art and Culture 10% ■ 語言表達與職涯發展 Oral Expression and Career Development 10%
Department Core Competences (系核心能力權重): <ul style="list-style-type: none"> ■ 實務操作技能應用 Practical Technology Application 20% ■ 樂觀自信協調溝通 Optimistic and Confident Communication 20% ■ 熱誠關懷體驗服務 Enthusiastic Caring and Service 20% ■ 運動健康管理智能 Exercise and Health Management Intelligence 40%

Course Description (課程概述): <ul style="list-style-type: none"> ■ 瞭解人體動作的解剖及生物力學的基礎概念。 Understanding the basic concepts of human movements' anatomy and biomechanics. ■ 具備人體肌肉骨骼系統與運動力學之分析能力。 Having the analytical ability of human musculoskeletal system and biomechanics. ■ 實際瞭解人體動作技巧之原理及應用。 Practically, understanding the principles and applications of human movement skills.

Teaching Goals (教學目標): <ol style="list-style-type: none"> 1. Knowledge (知識): 建立人體肌動學之基本認知。To equip students with the basic knowledge about kinesiology. 2. Skills(技能): 具備人體肌動學相關測驗之能力。To have some ability of kinesiology related testing. 3. Attitudes (態度): 培養終身運動與健康態度。To cultivate lifelong exercise and healthy attitude. 4. Others (其他): None 								
Syllabus (課程大綱):								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Teaching Unit (單元主題)</th> <th style="text-align: left;">Unit Outline (內容綱要)</th> <th style="text-align: left;">Teaching Hours (教學參考節數)</th> <th style="text-align: left;">Note (備註)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Teaching Unit (單元主題)	Unit Outline (內容綱要)	Teaching Hours (教學參考節數)	Note (備註)				
Teaching Unit (單元主題)	Unit Outline (內容綱要)	Teaching Hours (教學參考節數)	Note (備註)					

肌動學研究介紹	人體肌動學之定義、發展及研究範圍	2	
人體動作的解剖和生理基礎	肌肉骨骼系統、人體動作的神經肌肉運作基礎	9	
生物力學原理	人體動作描述、線性與旋轉動作、重心與穩定度	9	
動作技巧	站姿、健康肌動學、移動與移動中的物體、位移	8	
移行：懸吊及無支撐之不同狀態	衝擊、動作分析工具	8	

Table CD12 Course Outline (科目課程綱要表) -2(6)

Department/Graduate Institute (系所): 運動健康管理學程 Exercise and Health Management Program
Course Title (科目名稱): 運動專項訓練指導-技擊類 Exercise and Wellness
Course Code (科目代碼):
Required/Elective (必/選): 選修/Required
Credits/Hours (學分數/每週授課時數): 2 學分
Preparatory Course (先修科目): 無
School Core Competences (校核心能力權重): <ul style="list-style-type: none"> ■ 健康生活與多元探索 Healthy Lifestyle and Diverse Exploration 30% ■ 社會知能與公民視野 Social Intelligence and Citizenship 20% ■ 生命關懷與服務實踐 Life Concerns and Service 15% ■ 科普資訊與環境自然 Technology Information and Natural Environment 15% ■ 文史經典與藝術文化 History, Art and Culture 10% ■ 語言表達與職涯發展 Oral Expression and Career Development 10%
Department Core Competences (系核心能力權重): <ul style="list-style-type: none"> ■ 實務操作技能應用 Practical Technology Application 20% ■ 樂觀自信協調溝通 Optimistic and Confident Communication 20% ■ 熱誠關懷體驗服務 Enthusiastic Caring and Service 20% ■ 運動健康管理智能 Exercise and Health Management Intelligence 40%

Course Description (課程概述): <ul style="list-style-type: none"> ■ 建立運動技擊與武學防身的重要精神。 Establishing the important spirits of sports and self-defense in martial arts. ■ 瞭解運動訓練與技擊運動的基本概念。 Understanding the basic concepts of sports training and martial arts. ■ 能應用武技策略脫逃以保護自身安危。 Being able to apply strategies of martial arts to escape for protecting self-safety.
--

Teaching Goals (教學目標): <ol style="list-style-type: none"> 1. Knowledge(知識): 建立運動技擊防身之基本認知。To equip students with the basic knowledge about sports martial arts and self-defense. 2. Skills(技能): 具備運動訓練與保護自我之能力。To have the ability of sports training and self-protection. 3. Attitudes(態度): 培養終身運動、安全防護及健康態度。To cultivate lifelong exercise safety protection, and healthy attitude. 4. Others (其他): None 								
Syllabus (課程大綱):								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Teaching Unit (單元主題)</th> <th style="text-align: left;">Unit Outline (內容綱要)</th> <th style="text-align: left;">Teaching Hours (教學參考節數)</th> <th style="text-align: left;">Note (備註)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Teaching Unit (單元主題)	Unit Outline (內容綱要)	Teaching Hours (教學參考節數)	Note (備註)				
Teaching Unit (單元主題)	Unit Outline (內容綱要)	Teaching Hours (教學參考節數)	Note (備註)					

武學概念與精神	運動技擊訓練之介紹、武學知識、技擊項目及分類	6	
運動專項訓練及指導-防禦	防禦閃躲策略與技術、實戰姿勢與步法站姿、接觸式與非接觸式防守	12	
運動專項訓練及指導-攻擊	拳法與踢法攻擊之訓練、直接攻擊與間接攻擊	12	
防身術	戰術與心理訓練、技擊擒拿解脫防身、品勢套路技術學習	6	

Table CD12 Course Outline (科目課程綱要表) -3(1)

Department/Graduate Institute (系所): 運動健康管理學程 Exercise and Health Management Program
Course Title (科目名稱): 運動賽會企劃與實務 Sport Event Planning and Practice
Course Code (科目代碼):
Required/Elective (必/選): 必修/Required
Credits/Hours (學分數/每週授課時數): 3 學分
Preparatory Course (先修科目): 運動管理學
School Core Competences (校核心能力權重): <ul style="list-style-type: none"> ■ 健康生活與多元探索 Healthy Lifestyle and Diverse Exploration 15% ■ 社會知能與公民視野 Social Intelligence and Citizenship 20% ■ 生命關懷與服務實踐 Life Concerns and Service 25% ■ 科普資訊與環境自然 Technology Information and Natural Environment 10% ■ 文史經典與藝術文化 History, Art and Culture 15% ■ 語言表達與職涯發展 Oral Expression and Career Development 15%
Department Core Competences (系核心能力權重): <ul style="list-style-type: none"> ■ 實務操作技能應用 Practical Technology Application 20% ■ 樂觀自信協調溝通 Optimistic and Confident Communication 30% ■ 熱誠關懷體驗服務 Enthusiastic Caring and Service 30% ■ 運動健康管理智能 Exercise and Health Management Intelligence 20%

Course Description (課程概述): 本課程著重於運動賽會管理概念與企劃流程之實務，透過認識各式運動賽會之內涵、規劃與執行，學習運用與操作來強化賽會規劃之實務技能與服務精神。 This course focuses on the practice of sports event management fundamental concepts and planning processes, and through understanding the regulations, planning and execution of various sports events to apply the principles and strengthen the practical skills and service spirit of sports event planning.

Teaching Goals (教學目標): <ol style="list-style-type: none"> 1. Knowledge (知識): 具備運動賽會管理的基礎知識。To equip students with the fundamental knowledge about sport event management. 2. Skills (技能): 建立運動賽會企劃與問題解決之能力。To build up the planning and problem-solving skills in sport events. 3. Attitudes (態度): 強化賽會管理的倫理道德與專業服務態度。To emphasize the ethics and professional attitude toward sport event services 4. Others (其他): None 								
Syllabus (課程大綱):								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Teaching Unit (單元主題)</th> <th style="text-align: left;">Unit Outline (內容綱要)</th> <th style="text-align: left;">Teaching Hours (教學參考節數)</th> <th style="text-align: left;">Note (備註)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Teaching Unit (單元主題)	Unit Outline (內容綱要)	Teaching Hours (教學參考節數)	Note (備註)				
Teaching Unit (單元主題)	Unit Outline (內容綱要)	Teaching Hours (教學參考節數)	Note (備註)					

賽會管理基礎	賽會管理、組織與人力資源管理、賽會行銷管理與財務規劃、賽會媒體與公共關係、賽會風險管理與法令	12	
大型賽會模式	賽會申辦模式與運作、賽會典禮業務運作、賽會倫理道德與專業態度	6	
運動賽會內涵	各式競賽類型、制度、特性、活動	12	
賽會企劃範疇	賽會行政、服務、贊助、競賽、轉播、行銷宣傳	12	
企劃實務操作	賽會企劃實作、問題解決與評量	12	

Table CD12 Course Outline (科目課程綱要表) -3(2)

Department/Graduate Institute (系所): 運動健康管理學程 Exercise and Health Management Program
Course Title (科目名稱): 運動場館經營與管理 Sport Facility Management
Course Code (科目代碼):
Required/Elective (必/選): 必修/Required
Credits/Hours (學分數/每週授課時數): 3 學分
Preparatory Course (先修科目): 無
School Core Competences (校核心能力權重): <ul style="list-style-type: none"> ■ 健康生活與多元探索 Healthy Lifestyle and Diverse Exploration 25% ■ 社會知能與公民視野 Social Intelligence and Citizenship 25% ■ 生命關懷與服務實踐 Life Concerns and Service 15% ■ 科普資訊與環境自然 Technology Information and Natural Environment 15% ■ 文史經典與藝術文化 History, Art and Culture 10% ■ 語言表達與職涯發展 Oral Expression and Career Development 10%
Department Core Competences (系核心能力權重): <ul style="list-style-type: none"> ■ 實務操作技能應用 Practical Technology Application 20% ■ 樂觀自信協調溝通 Optimistic and Confident Communication 20% ■ 熱誠關懷體驗服務 Enthusiastic Caring and Service 20% ■ 運動健康管理智能 Exercise and Health Management Intelligence 40%

Course Description (課程概述): 本課程著重於了解運動場地設施規劃管理之基本原則與應用，並熟悉國內外運動場館現況與發展趨勢，培養學生對於運動場館規劃與管理之能力與專業態度。 This course focuses on the basic concepts and applications of sports facilities management, and understands the current situation and trends of sports venues, to cultivate students' ability and professional attitude of sports venues planning and management.
--

Teaching Goals (教學目標): <ol style="list-style-type: none"> 1. Knowledge(知識): 建立運動設施經營管理之基本認知。To understand the principal of planning, operation and management of sport facility. 2. Skills (技能): 具備運動設施規劃、策略執行與問題解決能力。To cultivate the capability in planning, strategies execution and problem-solving of operation and management of sport facility. 3. Attitudes(態度): 強化運動設施經營管理之倫理道德與專業態度。To emphasize the ethics and professional attitude of operation and management of sport center. 4. Others (其他): None

Syllabus (課程大綱):

Teaching Unit (單元主題)	Unit Outline (內容綱要)	Teaching Hours (教學參考節數)	Note (備註)
運動場館基本概念	運動場館基本概念、運動場場館涵義、分類與功能、現況與議題	12	
運動場館與設施 規劃原則	運動場館建造基礎與美學、規劃設計原則	15	
運動場館經營管 理功能	運動場館經營管理概念、經營策略、行銷規劃、公共關係與風險管理、倫理道德與專業態度	12	
運動場館發展與 未來趨勢	運動場館建造發展史與未來趨勢	9	
運動場館績效評 估	運動場館績效分析、實務操作與回饋	6	