

國立嘉義大學 進修學士班體育與健康休閒學系必選 修科目冊

(115學年度入學新生適用)

114.12.03系課程委員會會議通過

114.12.24院課程委員會會議通過

115.4.28校課程規劃委員會會議通過

115.5.5教務會議核備

一、教育目標：

本系提供各機構體育從業人員在職進修管道及優秀運動員學術並重之教育環境，培養富有運動潛力之專業運動員，除優秀選手的訓練以提高運動成績之表現外，更提供優良的學習環境，重視體育領域專業知能的傳授，注重理論與實務的配合，以培養各領域體育專業之人才。

二、核心能力：

1. 基礎體育運動學科的知識與理論
2. 運動科學與運動休閒領域知識與理論
3. 多元運動項目之運動技能
4. 活動賽會或教學等規劃與執行之能力
5. 主動學習、創新及解決問題的能力
6. 有效溝通與團隊合作的能力

三、核心能力指標：

- 1.1. 學會基礎人體解剖學的理論與概念
- 1.2. 體育運動與生理學、心理學、生物力學等之基礎知識能力
- 1.3. 習得各種體育運動之理念發展與演變歷程之內涵
- 2.1. 運動科學研究之基本知識能力
- 2.2. 運動科學等人文社會領域研究的基礎概念能力
- 3.1. 了解各項體育運動術科之基本原理及基本規則
- 3.2. 示範、操作與分析多種運動技能之能力
- 3.3. 鍛鍊強健體魄並學會多種運動術科技能之能力
- 4.1. 熟悉活動賽會或各項教學方式，訓練規劃與執行賽會及教學的能力
- 4.2. 增加學生活動執行經驗與服務之熱忱，以增加實務經驗與視野
- 4.3. 增進學生運動休閒管理之實務能力，了解運動休閒產業之經營與管理
- 5.1. 提升學生主動學習、創新及解決問題的能力
- 6.1. 增進學生溝通能力與團隊合作之能力

四、課程架構與畢業學分：

◎課程架構：

本系專業課程分為三大領域1. 體育運動教育專門課程2. 運動與健康促進3. 運動與休閒管理

◎畢業學分：

學生畢業時應修滿至少128學分，包括專業必修47學分、專業選修53學分、通識教育必修28學分。

其他說明：

1. 畢業最低學分為128學分，包括通識教育科目28學分，體育專門100學分（學科必修30學分，術科必修17學分，專業選修53學分，包含本系學科選修至少21學分、術科選修至少17學分、自由選

修15學分)。

2. 本系專業選修學分，至多承認外系選修或在師資培育中心修得之師資職前教育課程15學分，科目由體育與健康休閒學系採證。

3. 超修之通識課程不得計入畢業學分。(註:本校選課要點第九點規定)

※補充：

第一學年

必修類別：專業必修

中英文科目名稱	學期	授課時數	學分數	專業職能	共通職能	備註	核心能力對應項次
人體生理學Human Physiology	1	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12		1, 2, 5
人體解剖生理學Human Anatomy Physiology	1	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15		1, 2
田徑(1)Track and Field (1)	1	2.0	1	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	1, 3, 6
羽球Badminton	1	2.0	1	EDC0314,EDC0316,EDC0318	11,12,13,14,15	E	3, 6
籃球Basketball	1	2.0	1	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	3, 6
體操(1)Gymnastics(1)	1	2.0	1	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	1, 3, 4, 5, 6
田徑 (2) Track and Field	2	2.0	1	EDC0314,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	3, 4, 6
游泳 (1) Swimming(I)	2	2.0	1	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	3, 5
體育史History of Physical Education	2	2.0	2	EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15		1, 2, 6
體操 (2) Gymnastics (2)	2	2.0	1	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	1, 3, 4, 5, 6
專業必修小計			13				

第一學年

必修類別：專業選修

中英文科目名稱	學期	授課時數	學分數	專業職能	共通職能	備註	核心能力對應項次
休閒運動概論Introduction to Recreational sports	1	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15		1, 2, 4, 5, 6
健康行為科學Health Behavior Sciences	1	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0417	11,12,13,14,15		1, 2, 5, 6
健康管理Health Management	1	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0417	11,12,13,14,15		1, 2, 5
健康與體育概論Introduction of Health and Physical Education	1	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15		1, 2
水中活動與遊戲Water Activities and Play	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	3, 4, 6
幼兒體育Physical Education for Children	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15		1, 6
安全教育與急救Safety Education & First Aids	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15		2, 3, 5
運動社會學Sports Sociology	2	2.0	2	EDC0112,EDC0113,EDC0315,EDC0318,HTC0413,HTC0414	11,12,13,14,15,18		1, 2
運動與全人健康Exercise and Wellness	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0417	11,12,13,14		1, 4, 5
體適能與運動處方Physical Fitness and Exercise Prescription	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0417	11,12,13,14,15		1, 2, 5
專業選修小計			20				
學年小計			33				

*選修課程名稱，得依科技發展與特色重點產業異動。

第二學年

必修類別：專業必修

中英文科目名稱	學期	授課時數	學分數	專業職能	共通職能	備註	核心能力對應項次
武術Martial Arts	1	2.0	1	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	1, 4
游泳(2)Swimming(II)	1	2.0	1	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	1, 3, 4, 5, 6
運動生物力學Sports Biomechanics	1	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,15,18		1, 2, 5
運動生理學Exercise Physiology	1	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,15,18		1, 2, 5
舞蹈(1)Dance	1	2.0	1	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	1, 3, 5, 6
體育統計Statistics in Physical Education	1	2.0	2	EDC0315,EDC0316,EDC0318,HTC0413,HTC0414	11,12,15,18		1, 2
體育學原理Principles of Physical Education	1	2.0	2	EDC0315,EDC0316,EDC0318	11,12,13,14,15,16,17,18		1, 2, 5, 6
排球Volleyball	2	2.0	1	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	1, 3, 4, 5, 6
運動心理學Exercise Psychology	2	2.0	2	EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0417	11,12,13,14,15,16,17,18		1, 2
運動傷害與急救Sport Injuries & First Aids	2	2.0	2	EDC0314,EDC0318,HMC0410,HMC0413,HMC0417	11,12,13,15		1, 2, 5, 6
運動管理學Sport Management	2	2.0	2	EDC0110,EDC0111,EDC0112,EDC0113,EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HTC0413,HTC0414,HTC0416,HTC0417	11,12,13,14,15,16,17,18		1, 2, 4, 5, 6
舞蹈(2)Dance(2)	2	2.0	1	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	3, 4, 6
專業必修小計			19				

第二學年

必修類別：專業選修

中英文科目名稱	學期	授課時數	學分數	專業職能	共通職能	備註	核心能力對應項次
有氧舞蹈Aerobic Dance	1	2.0	1	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	3, 4
運動保健學Athletic Training & Health	1	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0411,HMC0417	11,12,13,14,15		2, 5, 6
運動產業理論與實務Theory and Practice for Sport Industry	1	2.0	2	HTC0413,HTC0414	12,13,15,16,18		2, 4, 5
體育教學科技與媒體設計Instructional Technology and Media Design in Physical Education	1	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15,18		2, 5
田徑論Theory of Tracks and Field	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	3, 4, 6
老人保健學Health Promotion in Older Adults	2	2.0	2	EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0411,HMC0413,HMC0417	11,12,13,14,15		2, 5
健康老化與防跌Active Aging and Fall Prevention	2	2.0	2	EDC0314,EDC0317,EDC0318,HMC0411,HMC0412,HMC0413,HMC0417	11,12,13,14,15		2, 5, 6
婦女體育與健康Woman Physical Education and Health	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15		2, 5
瑜珈Yoga	2	2.0	1	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	3, 4
運動技能學習理論Learning Theories for Motor Skill	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15		1, 2, 5

第二學年

必選修類別：專業選修

中英文科目名稱	學期	授課時數	學分數	專業職能	共通職能	備註	核心能力對應項次
運動教育學Sport Pedagogy	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15		1, 4, 5
運動傷害評估學Evaluation of Athletic Injuries	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0417	11,12,13,14,15		2, 5
適應體育Adapted Physical Education	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15		2, 5, 6
攀岩Rock Climbing	2	2.0	1	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	1, 2, 3, 6
專業選修小計			25				
學年小計			44				

*選修課程名稱，得依科技發展與特色重點產業異動。

第三學年

必選修類別：專業必修

中英文科目名稱	學期	授課時數	學分數	專業職能	共通職能	備註	核心能力對應項次
足球Soccer	1	2.0	1	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14	E	3, 6
棒（壘）球Baseball (Softball)	1	2.0	1	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	3, 5, 6
體育行政與管理Administration and Management of Physical Education	1	2.0	2	EDC0110,EDC0111,EDC0112,EDC0113,EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,15,17		1, 4, 5, 6
體育課程設計Physical Education Curriculum Design	1	2.0	2	EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15,16,18		1, 4, 5, 6
桌球Table Tennis	2	2.0	1	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	3, 4, 6
運動教學指導法Methodology of Teaching and Coaching Sports	2	2.0	2	EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15		1, 3, 4, 5, 6
網球Tennis	2	2.0	1	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	3, 5
體育測驗與評量Test and Measurement in Physical Education	2	2.0	2	EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0412,HMC0413,HMC0417	11,12,13,14,15,16,18		1, 5
體育運動競賽實務Practical Competition Affairs in Sports and Design for Physical Education	2	2.0	2	EDC0110,EDC0111,EDC0112,EDC0113,EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HTC0413,HTC0414,HTC0415,HTC0416,HTC0417	11,12,13,14,15,16,17,18		4, 6
專業必修小計			14				

第三學年

必選修類別：專業選修

中英文科目名稱	學期	授課時數	學分數	專業職能	共通職能	備註	核心能力對應項次
羽球論Theory of Badminton	1	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	3, 4
肌力訓練Strength Training	1	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	1, 3, 6

第三學年

必修類別：專業選修

中英文科目名稱	學期	授課時數	學分數	專業職能	共通職能	備註	核心能力對應項次
高齡功能性體適能與健康促進Aging Functional Fitness and Health Promotion	1	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0411,HMC0412,HMC0414,HMC0417	11,12,13,14,15,16,17,18		1, 2, 4, 5, 6
高齡運動休閒方案與設計Exercise and Recreational Programming in Aging	1	2.0	2	EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0413,HMC0414	11,12,13,14,16		2, 3, 4, 5
游泳教學與實際操作Swimming Teaching and Practicing	1	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	4, 5, 6
運動賽會管理Management of Sports Events	1	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15		1, 4, 5, 6
樂齡運動指導Guidance of Aging Sports	1	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0411,HMC0412,HMC0417	11,12,13,14,15		4, 5, 6
體育教學策略Teaching Strategy For Physical Education	1	2.0	2	EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0318	11,12,13,14,15		1, 4, 5, 6
足球論Theory of Soccer	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	1, 3, 4, 5, 6
高爾夫Golf	2	2.0	1	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	3, 5
排球論Theory of Volleyball	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	1, 4, 5, 6
運動保健之經營與管理Management of Athletic Training & Health	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0411,HMC0413,HMC0415	11,12,13,14,15		1, 4, 5, 6
運動指壓與按摩Sports Acupressure and Massage	2	2.0	2	EDC0317,EDC0318,HMC0413,HMC0417	11,12,13,15		1, 5
運動哲學Sports Philosophy	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14		1, 2, 5, 6
運動傷害防護與貼紮Protection and Taping in Athletic Training	2	2.0	2	EDC0314,EDC0318,HMC0411,HMC0417	11,12,13,15		1, 5
運動傷害防護儀器之運用Therapeutic modalities for sports injury	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15		2, 6
籃球論Theory of Basketball	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	3, 4, 6
體育研究法Research Methods in Physical Education	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15		1, 2, 5
專業選修小計			35				
學年小計			49				

*選修課程名稱，得依科技發展與特色重點產業異動。

第四學年

必修類別：專業必修

中英文科目名稱	學期	授課時數	學分數	專業職能	共通職能	備註	核心能力對應項次
民俗體育Folk Sports	1	2.0	1	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	3, 5, 6
專業必修小計			1				

第四學年

必修類別：專業選修

中英文科目名稱	學期	授課時數	學分數	專業職能	共通職能	備註	核心能力對應項次
---------	----	------	-----	------	------	----	----------

第四學年

必修類別：專業選修

中英文科目名稱	學期	授課時數	學分數	專業職能	共通職能	備註	核心能力對應項次
桌球論Theory of Table Tennis	1	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	3, 4
高爾夫球論Theory of Golf	1	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	3, 4
高齡健康心理學Health Psychology of aging and health	1	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0411,HMC0412,HMC0417	11,12,13,14,15		2, 5, 6
運動生物力學實驗Experiments of Sports Biomechanics	1	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0417	11,12,13,14,15		2, 5
運動行銷學Sports Marketing	1	2.0	2	EDC0314,EDC0315,EDC0317,EDC0318,HTC0413,HTC0414,HTC0415,HTC0416,HTC0417	11,12,13,14,15		2, 5, 6
運動裁判法Method for Sport Umpire	1	2.0	2	EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15		1, 2, 4, 5
運動與營養Exercise and Nutrition	1	2.0	2	EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0417	11,12,13,14,15		1, 2, 4
樂齡運動課程設計與教案撰寫Exercise Course Design for Aging	1	2.0	2	EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0411,HMC0413,HMC0417	11,12,13,15,16		1, 3, 4, 5, 6
應用運動心理學Applied Exercise Psychology	1	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15		1, 5, 6
體操論Theory of Gymnastic	1	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	3, 4, 5, 6
拳擊Boxing	2	2.0	1	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	2, 3
棒（壘）球論Theory of Baseball (Softball)	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	3, 4, 6
運動心理技巧訓練理論與實務Theory and Practice of Exercise Psychological Skills Training	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15		2, 5, 6
運動休閒俱樂部管理Sports Leisure Club Management	2	2.0	2	EDC0314,EDC0318,HTC0413,HTC0414,HTC0416,HTC0417	11,12,13,14,15,16,17,18		2, 4, 5, 6
運動防護實習Practice in sports injury prevention	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15		4, 5, 6
運動訓練法Methodology in Sport Training	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0417	11,12,13,14,15		1, 2, 4
運動醫學Sports Medicine	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0417	11,12,13,14,15,18		1, 2
網球論Theory of Tennis	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	3, 4
舞蹈論Theory of Dance	2	2.0	2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	E	3, 4, 5
體育健康休閒產業實習Physical Education , Health and Recreation Industry Practicum	2	4.0	2	EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HTC0413,HTC0414,HTC0415,HTC0416,HTC0417	11,12,13,14,15		2, 4, 5, 6
專業選修小計			39				
學年小計			40				

*選修課程名稱，得依科技發展與特色重點產業異動。

專業職能說明：

EDC0110. 規劃組織架構、人員配置及籌措資源。
EDC0111. 擬訂組織願景、目標及實施策略。
EDC0112. 領導或配合組織執行業務。
EDC0113. 檢討、修正及改善業務執行。
EDC0314. 執行教學活動
EDC0315. 規劃及進行教學評量
EDC0316. 規劃教學策略及內容
EDC0317. 發展設計教學內容及教材
EDC0318. 進行教學/訓練需求評估
HMC0410. 利用資訊技術分析及維護資料，提供個人健康照護最適建議與機制。
HMC0411. 建立緊急處理機制並提供全方位安全健康的環境。
HMC0412. 規劃設計組織體系與分配供應商資源，使其能即時提供個人照顧所需資源。
HMC0413. 設計與執行照護行動計畫，以滿足不同家庭與個人的需求、偏好與興趣。
HMC0414. 發展高滿意度的產品及顧客服務。
HMC0415. 彙整顧客需求趨勢及回饋意見，以持續精進服務及產品發展。
HMC0417. 應用生物學及生理學專業知識，以提供/選擇安全有效的個人護理產品和服務。
HTC0413. 分析各休閒場所之特點與客戶需求，執行休閒活動企劃。
HTC0414. 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。
HTC0415. 執行導覽解說，提供客戶良好的旅遊經驗。
HTC0416. 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。
HTC0417. 檢視及執行已確認的個別及團體遊客入場流程。

共通職能說明：

11. 溝通表達
12. 持續學習
13. 人際互動
14. 團隊合作
15. 問題解決
16. 創新
17. 工作責任及紀律
18. 資訊科技應用

備註說明：(各科目的備註欄代碼請參考此處的說明)

E. 術科科目