

# 國立嘉義大學 體育與健康休閒學系必選修科目冊

(113學年度入學新生適用)

112.12.06系課程委員會議通過

113.01.11院課程委員會議通過

113.04.23校課程規劃委員會議通過

113.05.07教務會議核備

## 一、教育目標：

本系培養具備專任運動教練人才或中小教之體育教師、並提供樂齡運動指導員、運動休閒管理學程及運動科學與訓練學程作為第二專長，因應就業市場之多元化。

## 二、核心能力：

1. 體育教學之專業能力
2. 基礎體育運動學科的知識與理論
3. 基礎運動科學與運動休閒領域等研究能力
4. 多元運動項目之運動技能
5. 活動賽會或教學等規劃與執行之能力
6. 具有樂齡運動規劃與指導能力
7. 具有運動休閒管理專業能力

## 三、核心能力指標：

- 1.1. 體育專項術科示範及講解能力
- 1.2. 體育教學過程的執行能力
- 2.1. 學會基礎人體解剖學的理論與概念
- 2.2. 體育運動與生理學、心理學、生物力學等之基礎知識能力
- 2.3. 習得各種體育運動之理念發展與演變歷程之內涵
- 3.1. 運動科學研究之基本知識能力
- 3.2. 運動科學等人文社會領域研究的基礎概念能力
- 4.1. 了解各項體育運動術科之基本原理及基本規則
- 4.2. 示範、操作與分析多種運動技能之能力
- 4.3. 鍛鍊強健體魄並學會多種運動術科技能之能力
- 5.1. 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
- 5.2. 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
- 6.1. 能夠取得樂齡運動指導員初級或中級證照、體適能檢測輔導員
- 6.2. 增進學生樂齡運動指導實務經驗。
- 7.1. 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

## 四、畢業學分要求：

本系學生需修畢校通識教育課程、院共同課程、所屬學系之基礎學程、核心學程、專業選修學程及自由選修，且畢業總學分達128學分以上，始得畢業。

(一)校通識教育課程30學分：詳見教務處通識教育中心修課規定及必選修科目表。

(二)本系學士班主修領域(major)由以下課程、學程組成：

合計應修83學分

◎師範學院共同課程(4學分)

◎體育與健康休閒基礎學程(29學分)

◎體育與健康休閒核心學程(28學分)

◎專業選修學程：(須修讀本系課程22學分以上，且至少擇1學程修畢)

◦實務型：樂齡運動指導與健康學程(至少修讀16學分)

◦實務型：運動休閒管理學程(至少修讀16學分)

。學術型：運動科學與訓練學程(至少修讀16學分)

(三)自由選修(本系或外系課程皆可)：15學分

(四)依據本校學程實施辦法第六條：不同學程中相同課程或等同課程，經學系同意者，可同時認列滿足不同學程要求，惟畢業學分總計只能計算一次。

## 五、其他說明：

一、本系學生畢業時需修滿至少128學分，包括：

1. 通識教育必修30學分。

2. 院共同必修4學分、系基礎必修29學分、系核心必修28學分。

3. 本系專業選修37學分，樂齡運動指導與健康學程、運動休閒管理學程及運動科學與訓練學程至少擇一修讀，其中15學分為自由選修；自由選修可修習本系、外系或放棄教育學程其已修得之教育學程課程得採計。

4. 修習樂齡運動指導與健康學程必選高齡功能性體適能與健康促進、樂齡運動課程設計與教案撰寫、樂齡運動指導實習等3門科目；修習運動休閒管理學程必選運動休閒遊憩畫與管理、運動休閒人力資源管理及體育與健康休閒產業實習等3門科目；修習運動科學與訓練學程必選運動技能學習、運動訓練法及專題研究等3門科目。

5. 人體解剖生理學需修畢，始能修運動傷害與急救。

6. 在學期間，每位同學需取得體育運動休閒相關證照合計3項，三張證照中必須有一張屬於下列之一：游泳救生員證、游泳教練證、樂齡運動指導員證、運動設施經理人證、運動指導員證(體育署)。修習「樂齡運動指導實習」前需取得急救員證。

7. 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)

8. 國外及港澳地區以同等學歷就讀學士班者，所另加之12學分，由導師及學系輔導選課。

二、本系同時培育師資生及一般生，學生於一年級下學期得參加本系辦理師資生甄選和資格認定，取得本系「國民小學師資類科」或「中小教合流師資類科」師資生資格者，須至師資培育中心修習各教育學程「師資類科師資職前教育專業課程暨專門課科目及學分數表」規定課程，且「師資生修習教育學程之科目及學分應繳交規定之費用」，悉依本校師資培育中心相關規定辦理。

補充：

※畢業年級相當於國內高級中等學校二年級之國外或香港、澳門地區同級同類學校畢業生，以同等學力就讀學士班者(簡稱中五學制學生，不含離校兩年以上者及僑生先修部結業成績分發入學者)，除第四項規定之畢業應修學分數外，應另增加畢業學分數12學分。

※為增進英語實用能力，鼓勵學生修習一門全英語授課(EMI)課程，以提升國際競爭力。

一、學程名稱：師範學院共同課程

Common Curriculum

二、以下科目共4學分，學生應修滿達4學分，完成本學程

三、課程明細：

中文科目名稱	英文科目名稱	必選修別	學分	時數	開課年級	開課學期	對應核心能力項次	專業職能	共通職能	備註
教育概論	Introduction to Education	必	2	2.0	1	1	1	EDC0110,EDC0111,EDC0112,EDC0113,EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15,17	
教育心理學	Educational Psychology	必	2	2.0	1	2	1	EDC0110,EDC0113,EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15,17	

一、學程名稱：體育與健康休閒基礎學程

Foundation Program of Physical Education, Health & Recreation

二、以下科目共29學分，學生應修滿達29學分，完成本學程

三、課程明細：

中文科目名稱	英文科目名稱	必選修別	學分	時數	開課年級	開課學期	對應核心能力項次	專業職能	共通職能	備註
田徑(I)	Track and Field(I)	必	1	2.0	1	1	1, 4, 5	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	A
健康與體育概論	Introduction of Health and Physical Education	必	2	2.0	1	1	1, 2, 3, 4	EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0411,HMC0417	11,12,13,14,15,17,18	
游泳 ( I )	Swimming ( I )	必	1	2.0	1	1	1, 4, 5	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	A
體操 < I >	Gymnastics < I >	必	1	2.0	1	1	1, 4, 5	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	A
人體生理學	Human Physiology	必	2	2.0	1	2	1, 2, 3, 6	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0412,HMC0413,HMC0417	11,12	
運動社會學	Sports Sociology	必	2	2.0	1	2	2, 3	EDC0112,EDC0113,EDC0315,EDC0318,HTC0413,HTC0414	11,12,13,14,15,18	
體育史	History of Physical Education	必	2	2.0	1	2	1, 2	EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	
武術	Martial Arts	必	1	2.0	2	1	1, 4			A
運動生物力學	Sports Biomechanics	必	2	2.0	2	1	1, 2, 3	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0412,HMC0413,HMC0417	11,12,13,15,18	
運動生理學	Exercise Physiology	必	2	2.0	2	1	2, 3, 6	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0412,HMC0413,HMC0417	11,12,13,15,18	
舞蹈 < I >	Dance < I >	必	1	2.0	2	1	1, 4	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	A
運動心理學	Exercise Psychology	必	2	2.0	2	2	2, 3, 7	EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0411,HMC0412,HMC0413,HMC0417	11,12,13,14,15,16,17,18	
運動傷害與急救	Sport Injuries & First Aids	必	2	2.0	2	2	2, 3, 6	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0411,HMC0412,HMC0413,HMC0417,HTC0416	11,12,13,15	
體適能與運動處方	Physical Fitness and Exercise Prescription	必	2	2.0	2	2	1, 2, 3, 6	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0411,HMC0412,HMC0413,HMC0417	11,12,13,15,16,18	
桌球	Table Tennis	必	1	2.0	3	1	1, 4	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	A
運動教學指導法	Methodology of Teaching and Coaching Sports	必	2	2.0	3	2	1, 2, 4, 5	EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0412,HMC0413,HMC0417	11,12,13,14,15,16,18	
體育課程設計	Physical Education Curriculum Design	必	2	2.0	3	2	1, 4, 5	EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15,16,18	
民俗體育	Folk Sports	必	1	2.0	4	1	1, 4	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	A

一、學程名稱：體育與健康休閒核心學程

Core Program of Physical Education, Health & Recreation

二、以下科目共28學分，學生應修滿達28學分，完成本學程

三、課程明細：

中文科目名稱	英文科目名稱	必修 修別	學分	時數	開課 年級	開課 學期	對應核心 能力項次	專業職能	共通 職能	備註
人體解剖生理學	Human Anatomy Physiology	必	2	2.0	1	1	2, 3	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0412,HMC0413,HMC0417	11,12	
羽球	Badminton	必	1	2.0	1	1	1, 4, 5	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	A
體育學原理	Principles of Physical Education	必	2	2.0	1	1	1, 2, 3	EDC0111,EDC0113,EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HTC0413,HTC0414	11,12,13,14,15,16,17,18	
田徑(II)	Track and Field(II)	必	1	2.0	1	2	1, 4, 5	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	A
肌力訓練	Strength Training	必	1	2.0	1	2	3, 4	EDC0317,EDC0318	11,12,13,15	A
游泳(II)	Swimming(II)	必	1	2.0	1	2	1, 4, 5	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	A
運動管理學	Sport Management	必	2	2.0	1	2	2, 3, 5	EDC0110,EDC0111,EDC0112,EDC0113,HTC0413,HTC0414,HTC0416,HTC0417		
籃球	Basketball	必	1	2.0	1	2	1, 4, 5	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	A
體操(II)	Gymnastics(II)	必	1	2.0	1	2	1, 4, 5	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	A
排球	Volleyball	必	1	2.0	2	1	1, 4, 5	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	A
運動教育學	Sport Pedagogy	必	2	2.0	2	1	1, 2, 5	EDC0110,EDC0111,EDC0112,EDC0113,EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15,16,17,18	
網球	Tennis	必	1	2.0	2	2	1, 4	EDC0317	11,12,13,14,15	A
舞蹈(II)	Dance(II)	必	1	2.0	2	2	1, 4, 6	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	A
運動賽會管理	Management of Sports Events	必	2	2.0	3	1	1, 2, 5, 7	EDC0110,EDC0111,EDC0112,EDC0113,EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HTC0413,HTC0414,HTC0415,HTC0416,HTC0417	11,12,13,14,15,16,17,18	
體育測驗與評量	Test and Measurement in Physical Education	必	2	2.0	3	1	1, 2	EDC0113,EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HTC0413,HTC0414	11,12,13,14,15,18	
足球	Soccer	必	1	2.0	3	2	1, 4, 5	EDC0314,EDC0316,EDC0317	11,12,13,14,15	A
運動裁判法	Method for Sport Umpire	必	2	2.0	3	2	1, 2, 5	EDC0317,EDC0318	11,12,13,15	
體育研究法	Research Methods in Physical Education	必	2	2.0	3	2	2, 3, 7	EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0415,HTC0413,HTC0414	11,12,13,15,16,18	
運動與營養	Exercise and Nutrition	必	2	2.0	4	1	1, 2, 6	EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0411,HMC0412,HMC0413,HMC0417	11,12,13,15,18	

一、學程名稱：樂齡運動指導與健康學程

Program of Fitness Instruction for Elderly and Health Care

二、以下科目共18學分，學生應修滿達16學分，完成本學程

三、課程明細：

中文科目名稱	英文科目名稱	必選修別	學分	時數	開課年級	開課學期	對應核心能力項次	專業職能	共通職能	備註
老人保健學	Health Promotion in Older Adults	選	2	2.0	2	2	3, 6	EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0411,HMC0413	11,12,13,14,15	
有氧舞蹈	Aerobic Dance	選	1	2.0	3	1	1, 4, 6	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0413,HMC0417	11,12,13,14	A
高齡功能性體適能與健康促進	Aging Functional Fitness and Health Promotion	選	2	2.0	3	1	2, 6	EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0412,HMC0413,HMC0417	11,12,13,15,18	B
高齡健康心理學	Health Psychology of aging and health	選	2	2.0	3	1	3, 6	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0411,HMC0413	11,12,13,15,18	
健康老化與防跌	Active Aging and Fall Prevention	選	2	2.0	3	2	3, 6	EDC0314,EDC0317,EDC0318,HMC0411,HMC0412,HMC0413,HMC0417	11,12,13,14,15,16	
瑜珈	Yoga	選	1	2.0	3	2	1, 4, 6	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0413,HMC0417	11,12,13,15	A
運動醫學	Sports Medicine	選	2	2.0	3	2	2, 3, 6	EDC0318,HMC0410,HMC0411,HMC0413,HMC0417	11,12,13,14,15,18	
樂齡運動課程設計與教案撰寫	Exercise Course Design for Aging	選	2	2.0	3	2	1, 2, 4, 5, 6	EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0411,HMC0413,HMC0417	11,12,13,15,16	B
樂齡運動指導實習	Aging Sports Guidance and Practicum	選	2	4.0	4	1	1, 2, 6	EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0412,HMC0413,HMC0415,HMC0417	11,12,13,14,15,16,17,18	B
運動指壓與按摩	Sports Acupressure and Massage	選	2	2.0	4	2	1, 2	EDC0314,EDC0317,EDC0318,HMC0413,HMC0417	11,12,13,15	

一、學程名稱：運動休閒管理學程

Program of Sports, Recreation & Management

二、以下科目共19學分，學生應修滿達16學分，完成本學程

三、課程明細：

中文科目名稱	英文科目名稱	必修 修別	學分	時數	開課 年級	開課 學期	對應核心 能力項次	專業職能	共通 職能	備註
休閒運動概論	Introduction to Recreational sports	選	2	2.0	1	1	1, 2, 3	HTC0413,HTC0414,HTC0415	11,12,13,14,15	
運動行銷學	Sports Marketing	選	2	2.0	2	1	3, 5, 6, 7	EDC0111,EDC0112,EDC0113,EDC0314,EDC0316,HTC0413,HTC0414	11,12,13,14,15,16,18	
運動休閒遊憩企劃與管理	Sports Leisure and Recreation Management	選	2	2.0	2	2	5, 6, 7	EDC0316,EDC0317,EDC0318,HTC0413,HTC0414	11,12,13,14,15,16,18	
運動媒體與公共關係	Sports media & Public Relations	選	2	2.0	3	1	2, 3, 7	EDC0112,EDC0113,EDC0314,EDC0315,EDC0316,HTC0413,HTC0414,HTC0415	11,12,13,14,15,16,17,18	
運動休閒人力資源管理	Human Resource Management in Sport Leisure	選	2	2.0	3	2	3, 5, 7	EDC0110,EDC0111,EDC0112,EDC0113,EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HTC0413,HTC0414	11,12,13,14,15,17	
攀岩	Rock Climbing	選	1	2.0	3	2	1, 4, 7	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HTC0413,HTC0416	11,12,13,14,15	A
體育行政與管理	Administration and Management of Physical Education	選	2	2.0	3	2	2, 5, 7	EDC0110,EDC0111,EDC0112,EDC0113,HTC0413,HTC0414,HTC0416,HTC0417	11,12,13,15,17	
運動健康指導實務	Practical Instruction for Sports Health	選	2	2.0	4	1	1, 4, 5, 7	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HTC0413,HTC0414	11,12,13,14,15,17	
運動休閒俱樂部管理	Sports Leisure Club Management	選	2	2.0	4	2	3, 5, 7	EDC0110,EDC0111,EDC0112,EDC0113,EDC0314,EDC0318,HTC0413,HTC0414,HTC0416,HTC0417	11,12,13,14,15,16,17,18	
體育健康休閒產業實習	Physical Education, Health and Recreation Industry Practicum	選	2	4.0	4	2	2, 4, 5, 7	EDC0112,EDC0113,EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HTC0413,HTC0414,HTC0415,HTC0416,HTC0417	11,12,13,14,15,16,17,18	B

一、學程名稱：運動科學與訓練學程

Program of Sport Science and Training

二、以下科目共21學分，學生應修滿達16學分，完成本學程

三、課程明細：

中文科目名稱	英文科目名稱	必選修別	學分	時數	開課年級	開課學期	對應核心能力項次	專業職能	共通職能	備註
運動與全人健康	Exercise and Wellness	選	2	2.0	1	2	1, 2, 3, 5	EDC0315,EDC0317,EDC0318		
安全教育與急救	Safety Education & First Aids	選	2	2.0	2	1	1, 2	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0411,HMC0412,HMC0417	11,12,13,14,15	
健康行為科學	Health Behavior Sciences	選	2	2.0	2	1	2, 3	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0412,HMC0413,HMC0417	11,12,13,15,18	
體育統計	Statistics in Physical Education	選	2	2.0	2	2	2, 3	EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318,HMC0410,HMC0415,HTC0413,HTC0414	11,12,13,15,16,18	
運動技能學習	Motor Learning	選	2	2.0	3	1	1, 2, 3	EDC0314,EDC0315,EDC0316,EDC0317,EDC0318		B
運動訓練法	Methodology in Sport Training	選	2	2.0	3	1	1, 2, 3	EDC0314,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	B
運動傷害防護與貼紮	Protection and Taping in Athletic Training	選	2	2.0	3	1	1, 2, 3	EDC0314,EDC0318	11,12,13,15	
運動科學應用與實務	Application and Practice of Sports Science	選	2	2.0	3	2	2, 3	EDC0317,EDC0318,HMC0410	12,15,16,18	
專題研究	Special Research Topics	選	2	4.0	4	1	3		11,12,13,14,15,18	B
進階肌力與體能訓練指導	Advanced Strength and conditioning Practicum	選	2	2.0	4	1	1, 3, 4	EDC0317,EDC0318	11,12,15,16	
棒壘球	Baseball (Softball)	選	1	2.0	4	2	1, 4, 7	EDC0314,EDC0316,EDC0317,EDC0318	11,12,13,14,15	A



### 其他可開授之選修課程清單

課程名稱	備註
36500168 適應體育	
36500546 運動哲學	
36500547 動作教育	
36500553 運動壓力管理	
36500620 體育教學科技與媒體設計	
36500622 體育教學分析	
36500628 運動法律學	
36500852 人體肌動學	
36500870 運動治療學	
36500888 水中活動與遊戲	
36500924 運動心理技巧訓練理論與實務	
36500928 水上安全與救生	
36500978 體育教學策略	
36500982 運動財務學	

## 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。
- 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)

- A. 術科科目
- B. 各學程必選修科目