

# 國立嘉義大學 體育與健康休閒學系

(107學年度入學新生適用)

106.12.20系課程委員會議通過

107.01.10院課程委員會議通過

107.03.28校課程規劃委員會議通過

107.05.01教務會議通過

## 一、教育目標：

### (一)一般生：

本系培養具備專任運動教練人才、並提供樂齡運動指導員及運動休閒管理學程作為第二專長，因應就業市場之多元化。

### (二)師資生：

本系培育學生成為國民小學優秀體育教師或專任運動教練，並提供樂齡運動指導員或運動休閒管理學程作為第二專長。

## 二、核心能力：

1. 體育教學之專業能力 (師資生)
2. 小學各領域之教材教法的能力 (師資生)
3. 基礎體育運動學科的知識與理論 (一般生、師資生)
4. 基礎運動科學與運動休閒領域等研究能力 (一般生、師資生)
5. 多元運動項目之運動技能 (一般生、師資生)
6. 多元運動項目規劃與執行之能力 (一般生、師資生)
7. 具有樂齡運動規劃與指導能力(一般生、師資生)
8. 具有運動休閒管理專業能力(一般生、師資生)

## 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. 透過授課或實作習得各項教材教法能力
- 2.2. 藉由見習實習課程增進教學實務
- 3.1. 學會基礎人體解剖學的理論與概念
- 3.2. 體育運動與生理學、心理學、生物力學等之基礎知識能力
- 3.3. 習得各種體育運動之理念發展與演變歷程之內涵
- 4.1. 運動科學研究之基本知識能力
- 4.2. 運動科學等人文社會領域研究的基礎概念能力
- 5.1. 了解各項體育運動術科之基本原理
- 5.2. 示範、操作與分析多種運動技能之能力
- 5.3. 鍛鍊強健體魄並學會多種運動術科技能之能力
- 6.1. 熟悉多元運動項目的基本規則
- 6.2. 透過本校全校運動會(包含田徑賽、啦啦隊比賽及教職員趣味競賽)、水上運動會、路跑接力賽等活動，訓練學生規劃與執行賽會的能力
- 6.3. 鼓勵學生協助縣內小學運動會之舉辦，增加學生活動執行經驗與服務之熱忱
- 6.4. 積極鼓勵學生參與校外大型運動賽會及休閒活動，以增加學生實務經驗與視野
- 7.1. 透過體育運動相關學、術科的學習，以及樂齡運動指導與養生學程，鼓勵學生考取樂齡運動指導員初級或中級證照、體適能檢測輔導員
- 8.1. 透過實習、專題研究、專題演講等增進學生運動休閒管理之實務能力
- 8.2. 透過相關課程的學習與實地參訪，了解運動休閒產業之經營與管理

## 四、畢業學分要求：

一般生

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，並通過學校規定之英語文能力畢業門檻者，始得畢業。

#### 師資生

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148學分以上，並通過學校規定之英語文能力畢業門檻者，始得畢業。

(一)校通識教育課程30學分：詳見教務處通識教育組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：

一般生：合計應修82學分

◎師範學院共同課程(6學分)

◎體育與健康休閒基礎學程(26學分)

◎體育與健康休閒核心學程(26學分)

◎專業選修學程：(須修讀本系課程24學分以上，且實務型學程至少須擇1修畢)

。實務型：樂齡運動指導與健康學程(至少修讀24學分)

。實務型：運動休閒管理學程(至少修讀24學分)

師資生：合計應修100學分

◎師範學院共同課程(10學分)

◎體育與健康休閒基礎學程(34學分)

◎體育與健康休閒核心學程(32學分)

◎專業選修學程：(須修讀本系課程24學分以上，且實務型學程至少須擇1修畢)

。實務型：國民小學教育學程(至少修讀24學分，必選)

。實務型：樂齡運動指導與健康學程(至少修讀24學分)

。實務型：運動休閒管理學程(至少修讀24學分)

(三)自由選修(本系或外系課程皆可)：一般生16學分  
師資生18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、一般生：本系非師資培育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6學分、系基礎必修26學分、系核心必修26學分。

3. 本系專業選修40學分，樂齡運動指導與健康學程及運動休閒管理學程至少擇一選修24學分，其餘16學分自由選修。

4. 如同時選修本系樂齡運動指導與健康學程及運動休閒管理學程兩個學程時，體育統計、體育研究法等課程只須選修一次。另樂齡運動指導實習、體育與健康休閒產業實習為兩個學程各自必選修之科目。

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(體育署)、樂齡運動指導員證、運動設施經理人證。另修習「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、師資生：本系師資培育學生畢業時需修滿至少148學分，包括：

1. 通識教育必修30學分。

2. 院共同必修10學分、系基礎必修34學分、系核心必修32學分。

3. 本系專業選修42學分，師資生必選「國民小學教育學程」修讀為24學分，其餘18學分自

由選修。

4. 國音及說話、普通數學需修畢始能修國語及數學教材教法。

5. 人體解剖生理學需修畢，始能修運動傷害與急救。

6. 如本系學生修習小學教育學程中，發現個人志趣與從事國小教師不符者，可切結放棄小學教育學程，但樂齡運動指導與健康學程及運動休閒管理學程至少擇一選修，使總學分數達128學分，即可取得大學畢業資格，但不具國小教師初檢資格。

7. 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(體育署)、樂齡運動指導員證、運動設施經理人證。另修習「樂齡運動指導實習」前需取得急救員證。(師資生畢業前需取得游泳救生員證照)

8. 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)

9. 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。

10. 第三學年修習教材教法前，須先至國民小學見習40小時。

11. 第四學年開設「國民小學教學實習」科目，「國民小學教學實習」包含：第一學期外埠教育參觀、第二學期集中實習，至少到國民小學實習80小時。

12. 非本系師資生修習「國民小學教育學程」，不給予此學程證明。

補充：

※本系學生如選修「教學實務與實習」，列入畢業總學分數，惟不計入各系所應修最低畢業學分數，亦不能做為折抵師資培育課程的學分之用。

※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。

一般生

※為強化產學聯結，本系安排學生校外業界實習之課程名稱為體育健康休閒產業實習、樂齡運動指導實習。

※本系為引導學生聚集並應用大學期間所學的專業知識，提供學生以職場動態為導向的終端課程(Capstone course)。其課程名稱為體育健康休閒產業實習、樂齡運動指導實習。

※選修課程名稱，得依科技發展與特色重點產業異動。

師資生

※為強化產學聯結，本系安排學生校外業界實習之課程名稱為國民小學教學實習、國民小學教學實習、體育健康休閒產業實習、樂齡運動指導實習。

※本系為引導學生聚集並應用大學期間所學的專業知識，提供學生以職場動態為導向的終端課程(Capstone course)。其課程名稱為國民小學教學實習、國民小學教學實習、體育健康休閒產業實習、樂齡運動指導實習。

※選修課程名稱，得依科技發展與特色重點產業異動。

### 教學分組：一般生

一、學程名稱：師範學院共同課程

Common Curriculum

二、以下科目共6學分，學生應修滿達6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	備註
教育概論	Introduction to Education	必	2	2.0	1	1	1,2	A
教育心理學	Educational Psychology	必	2	2.0	1	2	1,2	A
教育社會學	Sociology of Education	必	2	2.0	1	2	1,2	A

### 教學分組：一般生

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26學分，學生應修滿達26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	備註
田徑(I)	Track and Field(I)	必	1	2.0	1	1	1, 2, 5, 6	D, E
健康與體育學習領域概論	Introduction of Health and Physical Education	必	2	2.0	1	1	1, 3	
游泳 ( I )	Swimming ( I )	必	1	2.0	1	1	1, 2, 5, 6	D, E
體操 < I >	Gymnastics < I >	必	1	2.0	1	1	1, 2, 5, 6	D, E
運動社會學	Sports Sociology	必	2	2.0	1	2	1, 4	
體育史	History of Physical Education	必	2	2.0	1	2	1	
國術 < I >	Kuo Shu < I >	必	1	2.0	2	1	1, 2, 5, 6	D, E
運動生物力學	Sports Biomechanics	必	2	2.0	2	1	1, 3, 4	
運動生理學	Exercise Physiology	必	2	2.0	2	1	1, 3, 4	
舞蹈 < I >	Dance < I >	必	1	2.0	2	1	1, 2, 5, 6	D, E
運動心理學	Exercise Psychology	必	2	2.0	2	2	1, 3	
運動傷害與急救	Sport Injuries & First Aids	必	2	2.0	2	2	1, 3, 7	
體適能與運動處方	Physical Fitness and Exercise Prescription	必	2	2.0	2	2	1, 3, 4, 6	
桌球	Table Tennis	必	1	2.0	3	1	1, 2, 5, 6	D, E
運動裁判法	Method for Sport Umpire	必	2	2.0	3	1	1, 3, 5, 6	
體育課程設計	Physical Education Curriculum Design	必	2	2.0	3	2	1, 2, 6, 7	

### 教學分組：一般生

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26學分，學生應修滿達26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	備註
人體解剖生理學	Human Anatomy Physiology	必	2	2.0	1	1	1, 4	
羽球	Badminton	必	1	2.0	1	1	1, 2, 5, 6	D, E
體育學原理	Principles of Physical Education	必	2	2.0	1	1	1, 3	
田徑 ( II )	Track and Field(II)	必	1	2.0	1	2	1, 2, 5, 6	D, E
游泳 ( II )	Swimming( II )	必	1	2.0	1	2	1, 2, 5, 6	D, E
籃球	Basketball	必	1	2.0	1	2	1, 2, 5, 6	E
體操 ( I I )	Gymnastics ( I I )	必	1	2.0	1	2	1, 2, 5, 6	D, E
排球	Volleyball	必	1	2.0	2	1	1, 2, 5, 6	E
運動教育學	Sport Pedagogy	必	2	2.0	2	1	1, 3, 4, 6	
國術 ( I I )	Kuo Shu ( I I )	必	1	2.0	2	2	1, 2, 5, 6	D, E
舞蹈 ( I I )	Dance ( I I )	必	1	2.0	2	2	1, 2, 5, 6	D, E
體育測驗與評量	Test and Measurement in Physical Education	必	2	2.0	3	1	1, 6	
足球	Soccer	必	1	2.0	3	2	1, 2, 5, 6	D, E
專題研究 ( I )	Special Research Topics ( I )	必	2	2.0	3	2	4	
體育行政與管理	Administration and Management of Physical Education	必	2	2.0	3	2	1, 3, 4	
民俗體育	Folk Sports	必	1	2.0	4	1	1, 2, 5, 6	E
專題研究 ( II )	Special Research Topics ( II )	必	2	2.0	4	1	4	
運動與營養	Exercise and Nutrition	必	2	2.0	4	1	1, 3, 4	

## 教學分組：一般生

### 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29學分，學生應修滿達24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	備註
運動與全人健康	Exercise and Wellness	選	2	2.0	1	2	3, 7	
安全教育與急救	Safety Education & First Aids	選	2	2.0	2	1	1, 3, 7	
運動指導法	Methodology of Teaching and Coaching Sports	選	2	2.0	2	2	1, 2, 5, 6, 7	
有氧舞蹈	Aerobic Dance	選	1	2.0	3	1	1, 5, 6	E
運動傷害防護與貼紮	Protection and Taping in Athletic Training	選	2	2.0	3	1	1, 4, 5, 7	
體育研究法	Research Methods in Physical Education	選	2	2.0	3	1	1, 4	
體育統計	Statistics in Physical Education	選	2	2.0	3	1	1, 3, 4	
活躍老化與防跌	Active Aging and Fall Prevention	選	2	2.0	3	2	3, 7	
高齡功能性體適能與健康促進	Aging Functional Fitness and Health Promotion	選	2	2.0	3	2	3, 4, 7	
健康行為科學	Health Behavior Sciences	選	2	2.0	3	2	1, 3, 7	
瑜珈	Yoga	選	1	2.0	3	2	1, 5, 6	E
運動醫學	Sports Medicine	選	2	2.0	3	2	3, 4, 7	
肌力訓練	Strength Training	選	1	2.0	4	1	1, 5, 6, 7	E
樂齡運動課程設計與教案撰寫	Exercise Course Design for Aging	選	2	2.0	4	1	5, 6, 7	
運動指壓與按摩	Sports Acupressure and Massage	選	2	2.0	4	2	3, 7	
樂齡運動指導實習	Aging Sports Guidance and Practicum	選	2	4.0	4	2	5, 6, 7	J

### 教學分組：一般生

一、學程名稱：運動休閒管理學程

Program of Sports, Recreation & Management

二、以下科目共28學分，學生應修滿達24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	備註
運動休閒產業概論	Introduction to Sport Leisure Industry	選	2	2.0	1	1	1, 4, 8	
運動管理學	Sport Management	選	2	2.0	1	2	1, 6, 8	
運動行銷學	Sports Marketing	選	2	2.0	2	1	4, 6	
運動休閒風險管理	Risk Management in Sport and Leisure	選	2	2.0	2	2	4, 6	
運動賽會管理	Management of Sports Events	選	2	2.0	3	1	1, 5, 6, 8	
運動贊助與募款	Sport sponsorship and fundraising	選	2	2.0	3	1	4, 6, 8	
體育研究法	Research Methods in Physical Education	選	2	2.0	3	1	1, 4	
體育統計	Statistics in Physical Education	選	2	2.0	3	1	1, 3, 4	
運動休閒人力資源管理	Human Resource Management in Sport Leisure	選	2	2.0	3	2	4, 6	
攀岩	Rock Climbing	選	1	2.0	3	2	1, 5, 6	E
運動休閒遊憩企劃與管理	Sports Leisure and Recreation Management	選	2	2.0	4	1	5, 6, 8	
運動媒體與公共關係	Sports media & Public Relations	選	2	2.0	4	1	4, 6, 8	
運動休閒俱樂部管理	Sports Leisure Club Management	選	2	2.0	4	2	4, 6, 8	
網球	Tennis	選	1	2.0	4	2	1, 5, 6	E
體育健康休閒產業實習	Physical Education, Health and Recreation Industry Practicum	選	2	4.0	4	2	5, 6, 8	J



## 其他可開授之選修課程清單(一般生)

課程名稱
36500168 適應體育
36500254 棒(壘)球
36500536 高爾夫
36500543 體育教學法
36500546 運動哲學
36500553 運動壓力管理
36500587 手球
36500620 體育教學科技與媒體設計
36500628 運動法律學
36500752 健康與體育學習領域教材教法
36500852 人體肌動學
36500865 運動技能學習
36500870 運動治療學
36500882 高齡運動休閒方案與設計
36500884 老化與健康促進
36500889 健身訓練指導與服務
36500911 休閒運動概論
36500915 運動訓練法
36500924 運動心理技巧訓練理論與實務
36500928 水上安全與救生
36500961 健康促進