

# 國立嘉義大學 進修學士班體育與健康休閒學系

(100學年度入學新生適用)

99.12.30系所課程會議通過

100.01.12院課程會議通過

100.03.08校課程委員會會議通過

100.04.19教務會議通過

## 一、教育目標與發展特色：

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、課程目標：

1. 培養具備體育運動學科基礎人才
2. 培養具備體育運動術科基礎人才
3. 培養具備運動管理能力的人才
4. 培養自我學習成長與團隊合作之能力

## 三、核心能力：

- 1 具備基礎體育運動學科的知識與理論
- 2 具備運動科學與運動休閒領域等專業研究能力
- 3 具備多元運動項目之運動技能
- 4 具備多元運動項目之規劃
- 5 具備運動休閒產業的專業知識
- 6 具備運動休閒相關器材與設備之規劃知識的能力
- 7 具備策劃及執行運動休閒活動的能力
- 8 具備休閒運動事業管理者的重要特質之能力
- 9 具備學生主動學習、創新及解決問題的能力
- 10 具備學生有效溝通與團隊合作的能力

## 四、基本能力指標：

- 1.1 學會基礎人體解剖學的理論與概念
- 1.2 能了解體育運動與生理學、心理學、生物力學等之基礎知識
- 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 具備運動科學研究之基本知識
- 2.2 具備運動科學等人文社會領域研究的基礎概念
- 3.1 了解各項體育運動術科之基本原理
- 3.2 具備示範、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的技能
- 4.1 熟悉多元運動項目的基本規則
- 5.1 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
- 5.2 透過專題報告學習方式，以增加學生對具有特色或成功經營的運動休閒企業之瞭解
- 6.1 透過相關課程的學習與實地參訪，瞭解相關運動設施及娛樂休閒設施規劃
- 7.1 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
- 7.2 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
- 7.3 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
- 8.1 透過要求學生以誠實、道德的原則，以贏取他人的信任與尊敬
- 8.2 訓練學生具有挑戰精神及作好個人生涯規劃的能力
- 8.3 培養學生更具活力與更熱誠地投入活動中工作
- 9.1 透過書報討論、專題演講等，或舉辦體育運動相關比賽，提升學生主動學習、創新及解決問題的能力
- 10.1 透過體育運動相關學、術科的學習過程，以及鼓勵參與體育運動休閒相關賽會、活動等，具備學生有溝通與團隊合作的能力

修業規定：

**畢業學分數：**

學生畢業時應修滿至少128學分，包括

專業必修51學分、專業選修49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32學分，術科必修19學分，學科選修32學分，術科選修17學分）。

2. 本系學生畢業學分可跨院系選修至多15學分(僅限學科)，科目由體育系採證。

**第一學年**

**必選修類別：專業必修**

中英文科目名稱	學期	授課時數	學分	備註	核心能力對應
人體生理學Human Physiology	1	2.0	2		1
人體解剖學Human Anatomy	1	2.0	2		1
田徑(1)Track and Field (1)	1	2.0	1		3,4
羽球Badminton	1	2.0	1		1,2,3,4,5,6,7,8,9
體操(1)Gymnastics(1)	1	2.0	1		3,4
田徑(2) Track and Field	2	2.0	1		3,4
游泳(1) Swimming(I)	2	2.0	1		3,4
籃球Basketball	2	2.0	1		3,4,10
體育史History of Physical Education	2	2.0	2		1
體操(2) Gymnastics	2	2.0	1		3,4
<b>專業必修小計</b>			<b>13</b>		

**必選修類別：專業選修**

中英文科目名稱	學期	授課時數	學分	備註	核心能力對應
壁球Squash	1	2.0	1		3,4
攀岩與逃生Rock Climbing and Survival	1	2.0	1		3,4,9,10
水中活動與遊戲Water Activities and Play	2	2.0	2		6,7
運動與全人健康Exercise and Wellness	2	2.0	2		6,7,10
體適能理論與實際Physical Fitness Theory and Practice	2	2.0	2		1,2,6,10
<b>專業選修小計</b>			<b>8</b>		
<b>學年小計</b>			<b>21</b>		

\*選修課程名稱，得隨科技潮流異動

**第二學年**

**必選修類別：專業必修**

中英文科目名稱	學期	授課時數	學分	備註	核心能力對應
國術(1)Kuo Shu	1	2.0	1		3,4
游泳(2) Swimming(II)	1	2.0	1		3,4
運動生物力學Sports Biomechanics	1	2.0	2		1,2

**第二學年**

**必選修類別：專業必修**

中英文科目名稱	學期	授課時數	學分	備註	核心能力對應
運動生理學Exercise Physiology	1	2.0	2		1,2
網球Tennis	1	2.0	1		3,4
舞蹈 (1)Dance	1	2.0	1		3,4
體育統計Statistics in Physical Education	1	2.0	2		2,9
體育學原理Principles of Physical Education	1	2.0	2		1,2
國術 (2)Kuo Shu(2)	2	2.0	1		3,4
排球Volleyball	2	2.0	1		3,4
運動休閒管理Sports Leisure Management	2	2.0	2		1,5,6,7,8
運動技能學習理論Learning Theories for Motor Skill	2	2.0	2		3
舞蹈 (2)Dance (2)	2	2.0	1		3,4
<b>專業必修小計</b>			<b>19</b>		

**必選修類別：專業選修**

中英文科目名稱	學期	授課時數	學分	備註	核心能力對應
田徑論Theory of Tracks and Field	1	2.0	2		3,4
體育教學科技與媒體設計Instructional Technology and Media Design in Physical Education	1	2.0	2		1,2
幼兒體育Physical Education for Children	2	2.0	2		4,9,10
老化與健康促進Aging and Health Promotion	2	2.0	2		8,9,10
啦啦隊表演Cheerleading Practice	2	2.0	2		3,4
運動按摩Exercise and Sports Massage	2	2.0	2		1
<b>專業選修小計</b>			<b>12</b>		
<b>學年小計</b>			<b>31</b>		

\*選修課程名稱，得隨科技潮流異動

**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	備註	核心能力對應
足球Soccer	1	2.0	1		3,4,10
棒 (壘) 球Baseball (Softball)	1	2.0	1		3,4,10
運動心理學Exercise Psychology	1	2.0	2		1,2

**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	備註	核心能 力對應
運動傷害Sports Injury	1	2.0	2		1,2
體育行政Administration in Physical Education	1	2.0	2		1,7
體育教學法Teaching Methods for Physical Education	1	2.0	2		9,10
桌球Table Tennis	2	2.0	1		3,4,10
高爾夫Golf	2	2.0	1		3,4
健康與體育學習領域教材教法The Subject Materials and Methods of Physical Education	2	2.0	2		9
體育測驗與評量Test and Measurement in Physical Education	2	2.0	2		2,7
體育運動競賽實務Practical Competition Affairs in Sports and Design for Physical Education	2	2.0	2		4,5,7,8,10
<b>專業必修小計</b>			<b>18</b>		

**必選修類別：專業選修**

中英文科目名稱	學期	授課 時數	學分	備註	核心能 力對應
太極拳Tai-Chi Chuan	1	2.0	1		3,4
重量訓練Weight Training	1	2.0	2		3,4
高齡運動休閒方案與設計Exercise and Recreational Programming in Aging	1	2.0	2		8,9,10
高齡體適能健康促進Fitness Promotion for Aging	1	2.0	2		9
游泳教學與實際操作Swimming Teaching and Practicing	1	2.0	2		3,4
運動社會學Sports Sociology	1	2.0	2		1
運動賽會管理Management of Sports Events	1	2.0	2		1,4,7,8
適應體育Adapted Physical Education	1	2.0	2		7,10
手球Hand Ball	2	2.0	1		6,7,9
足球論Theory of Soccer	2	2.0	2		3,4,10
活力老化與防跌Active Aging and Fall Prevention	2	2.0	2		1,2
健身訓練指導與服務Body Building Instruction Service	2	2.0	2		8,9,10
動作教育Movement Education	2	2.0	2		4
國術（兵器）Martial Art (Weapon)	2	2.0	1		3,4
國術（拳術）Martial Art (Free Hand)	2	2.0	1		3,4
婦女體育與健康Woman Physical Education and Health	2	2.0	2		3,4

**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	備註	核心能力對應
運動哲學Sports Philosophy	2	2.0	2		1,2,8
運動傷害防護貼紮Taping and Bracing of Athletic Training	2	2.0	2		1,2,3,4
運動壓力管理Management of Sports Stress	2	2.0	2		9
籃球論Theory of Basketball	2	2.0	2		3,4
體育研究法Research Methods of Physical Education	2	2.0	2		1,2,9
<b>專業選修小計</b>			<b>38</b>		
<b>學年小計</b>			<b>56</b>		

**\*選修課程名稱，得隨科技潮流異動**

**第四學年**

**必選修類別：專業必修**

中英文科目名稱	學期	授課時數	學分	備註	核心能力對應
民俗體育Folk Sport	1	2.0	1		3,4
<b>專業必修小計</b>			<b>1</b>		

**必選修類別：專業選修**

中英文科目名稱	學期	授課時數	學分	備註	核心能力對應
木球Wood Ball	1	2.0	1		6,7,9
羽球論Theory of Badminton	1	2.0	2		3,4
桌球與健康Table Tennis and Health	1	2.0	2		6
桌球論Theory of Table Tennis	1	2.0	2		3,4
棒（壘）球論Theory of Baseball(Softball)	1	2.0	2		3,4,10
運動生物力學實驗Experiments of Sports Biomechanics	1	2.0	2		1,2,9
運動行銷學Sport Marketing	1	2.0	2		8,9,10
運動訓練理論與實務Theory and Practice of Sports Training	1	2.0	2		1,2,3,6,9
運動醫學Sports Medicine	1	2.0	2		1,2
體育健康休閒產業實習Physical Education, Health and Recreation Industry Practicum	1	4.0	2		8,9,10
體育運動電腦資料處理Data Processing in Physical Education and Sport	1	2.0	2		6,9
體操論Theory of Gymnastic	1	2.0	2		3,4
高爾夫球論Theory of Golf	2	2.0	2		3,4

**第四學年**

**必選修類別：專業選修**

中英文科目名稱	學期	授課 時數	學分	備註	核心能 力對應
排球論Theory of Volleyball	2	2.0	2		3,4,10
運動生化學Sports Biochemistry	2	2.0	2		1,2
運動休閒俱樂部管理Sports Leisure Club Management	2	2.0	2		6,8,10
運動產業理論與實際Theory and Practice for Sport Industry	2	2.0	2		5,6,7
運動與營養Exercise and Nutrition	2	2.0	2		1,2,9
網球論Theory of Tennis	2	2.0	2		3,4
舞蹈論Theory of Dance	2	2.0	2		3,4
體育表演 之規劃與執行Physical Activities Programming and Performance	2	2.0	2		12,13
<b>專業選修小計</b>			<b>41</b>		
<b>學年小計</b>			<b>42</b>		

\*選修課程名稱，得隨科技潮流異動