

# 國立嘉義大學 進修學士班體育與健康休閒學系

(106學年度入學新生適用)

106.01.04系課程委員會議通過

106.01.11院課程委員會議通過

106.03.10校課程委員會議通過

106.05.02教務會議通過

## 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. 多元運動項目之規劃與執行之能力
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
- 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. 熟悉多元運動項目的基本規則
- 4.2. 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
- 4.3. 鼓勵學生協助縣內小學運動會之舉辦，增加學生生活動執行經驗與服務之熱忱
- 4.4. 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
- 4.5. 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
- 5.1. 透過參與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
- 6.1. 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，學生有溝通與團隊合作的能力

## 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. 本系專業選修學分，至多承認外系選修15學分(僅限學科)，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)

**第一學年**

**必選修類別：專業必修**

| 中英文科目名稱                          | 學期 | 授課<br>時數 | 學分<br>數   | 備註 | 核心能力<br>對應項次 |
|----------------------------------|----|----------|-----------|----|--------------|
| 人體生理學Human Physiology            | 1  | 2.0      | 2         |    | 1            |
| 人體解剖生理學Human Anatomy Physiology  | 1  | 2.0      | 2         |    | 1            |
| 田徑(1)Track and Field (1)         | 1  | 2.0      | 1         | E  | 3, 4         |
| 羽球Badminton                      | 1  | 2.0      | 1         | E  | 3, 4         |
| 籃球Basketball                     | 1  | 2.0      | 1         | E  | 3, 4, 6      |
| 體操(1)Gymnastics(1)               | 1  | 2.0      | 1         | E  | 3, 4         |
| 田徑(2) Track and Field            | 2  | 2.0      | 1         | E  | 3, 4         |
| 游泳(1) Swimming(I)                | 2  | 2.0      | 1         | E  | 3, 4         |
| 體育史History of Physical Education | 2  | 2.0      | 2         |    | 1            |
| 體操(2) Gymnastics                 | 2  | 2.0      | 1         | E  | 3, 4         |
| <b>專業必修小計</b>                    |    |          | <b>13</b> |    |              |

**第一學年**

**必選修類別：專業選修**

| 中英文科目名稱  | 學期 | 授課<br>時數 | 學分<br>數   | 備註 | 核心能力<br>對應項次 |
|--|----|----------|-----------|----|--------------|
| 休閒運動概論Introduction to Recreational sports                | 1  | 2.0      | 2         |    | 2            |
| 有氧舞蹈Aerobic Dance  | 1  | 2.0      | 2         | E  | 3, 4         |
| 健康行為科學Health Behavior Sciences                           | 1  | 2.0      | 2         |    | 1, 3         |
| 健康與體育學習領域概論Introduction of Health and Physical Education | 1  | 2.0      | 2         |    | 1, 2         |
| 壁球Squash   | 1  | 2.0      | 1         | E  | 3, 4         |
| 水中活動與遊戲Water Activities and Play                         | 2  | 2.0      | 2         | E  | 3, 4, 6      |
| 安全教育與急救Safety Education & First Aids                     | 2  | 2.0      | 2         |    | 1, 2, 5      |
| 健康管理Health Management                                    | 2  | 2.0      | 2         |    | 1, 2         |
| 運動社會學Sports Sociology                                    | 2  | 2.0      | 2         |    | 1            |
| 運動與全人健康Exercise and Wellness                             | 2  | 2.0      | 2         |    | 2, 4, 6      |
| 樂齡有氧運動指導Teaching Aerobic Exercise for Elderly            | 2  | 2.0      | 2         |    | 3, 4         |
| 攀岩Rock Climbing  | 2  | 2.0      | 1         | E  | 1, 3         |
| 體適能與運動處方Physical Fitness and Exercise Prescription       | 2  | 2.0      | 2         |    | 1, 2, 4, 6   |
| <b>專業選修小計</b>  |    |          | <b>24</b> |    |              |

\*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

## 必選修類別：專業必修

| 中英文科目名稱                                   | 學期 | 授課時數 | 學分數 | 備註 | 核心能力對應項次 |
|---|----|------|-----|----|----------|
| 國術 (1)Kuo Shu                             | 1  | 2.0  | 1   | E  | 3,4      |
| 游泳 (2) Swimming(II)                       | 1  | 2.0  | 1   | E  | 3,4      |
| 運動生物力學Sports Biomechanics                 | 1  | 2.0  | 2   |    | 1,2      |
| 運動生理學Exercise Physiology                  | 1  | 2.0  | 2   |    | 1,2      |
| 網球Tennis                                  | 1  | 2.0  | 1   | E  | 3,4      |
| 舞蹈 (1)Dance                               | 1  | 2.0  | 1   | E  | 3,4      |
| 體育統計Statistics in Physical Education      | 1  | 2.0  | 2   |    | 2,5      |
| 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   | E  | 3,4      |
| 排球Volleyball                              | 2  | 2.0  | 1   | E  | 3,4      |
| 運動心理學Exercise Psychology                  | 2  | 2.0  | 2   |    | 1,2      |
| 運動技能學習理論Learning Theories for Motor Skill | 2  | 2.0  | 2   |    | 3        |
| 運動管理學Sport Management                     | 2  | 2.0  | 2   |    | 2,4,5,6  |
| 舞蹈 (2)Dance (2)                           | 2  | 2.0  | 1   | E  | 3,4      |
| 專業必修小計                                    |    |      | 21  |    |          |

## 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 | 備註 | 核心能力對應項次 |
|--|----|------|-----|----|----------|
| 田徑論Theory of Tracks and Field  | 1  | 2.0  | 2   | E  | 3,4      |
| 運動保健學Athletic Training & Health  | 1  | 2.0  | 2   |    | 1,2      |
| 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   |    | 2,4,6    |
| 老化與健康促進Aging and Health Promotion  | 2  | 2.0  | 2   |    | 2,5,6    |
| 婦女體育與健康Woman Physical Education and Health                                 | 2  | 2.0  | 2   |    | 2,4      |
| 瑜珈Yoga   | 2  | 2.0  | 1   | E  | 1,3      |
| 運動指壓與按摩Sports Acupressure and Massage                                      | 2  | 2.0  | 2   |    | 2,3      |
| 運動教育學Sport Pedagogy  | 2  | 2.0  | 2   |    | 2,4,5    |

| 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 | 備註 | 核心能力對應項次 |
| 運動傷害評估學Evaluation of Athletic Injuries | 2  | 2.0  | 2   |    | 1, 2     |
| 專業選修小計                                 |    |      | 19  |    |          |
| 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。

| 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 | 備註 | 核心能力對應項次 |
| 足球Soccer  | 1  | 2.0  | 1   | E  | 3, 4, 6  |
| 棒（壘）球Baseball (Softball)  | 1  | 2.0  | 1   | E  | 3, 4, 6  |
| 運動傷害與急救Sport Injuries & First Aids  | 1  | 2.0  | 2   |    | 1, 2     |
| 體育行政與管理Administration and Management of Physical Education                        | 1  | 2.0  | 2   |    | 1, 4, 5  |
| 體育教學法Teaching Methods in Physical Education                                       | 1  | 2.0  | 2   |    | 1, 5, 6  |
| 桌球Table Tennis  | 2  | 2.0  | 1   | E  | 3, 4, 6  |
| 高爾夫Golf   | 2  | 2.0  | 1   | E  | 3, 4     |
| 體育測驗與評量Test and Measurement in Physical Education                                 | 2  | 2.0  | 2   |    | 2, 4     |
| 體育運動競賽實務Practical Competition Affairs in Sports and Design for Physical Education | 2  | 2.0  | 2   |    | 4, 5, 6  |
| 體育課程設計Physical Education Curriculum Design  | 2  | 2.0  | 2   |    | 1, 4     |
| 專業必修小計  |    |      | 16  |    |          |

| 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 | 備註 | 核心能力對應項次   |
| 羽球論Theory of Badminton                                     | 1  | 2.0  | 2   | E  | 3, 4       |
| 高齡功能性體適能與健康促進Aging Functional Fitness and Health Promotion | 1  | 2.0  | 2   |    | 2, 3, 4    |
| 高齡運動休閒方案與設計Exercise and Recreational Programming in Aging  | 1  | 2.0  | 2   |    | 2, 4, 5    |
| 國際禮儀International Etiquette                                | 1  | 2.0  | 2   |    | 2, 6       |
| 游泳教學與實際操作Swimming Teaching and Practicing                  | 1  | 2.0  | 2   | E  | 3, 4       |
| 運動賽會管理Management of Sports Events                          | 1  | 2.0  | 2   |    | 1, 4, 5, 6 |
| 適應體育Adapted Physical Education                             | 1  | 2.0  | 2   |    | 1, 2       |

### 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       | 備註 | 核心能力對應項次   |
|---|----|------|-----------|----|------------|
| 手球Hand Ball   | 2  | 2.0  | 1         | E  | 3, 4       |
| 肌力訓練Strength Training                               | 2  | 2.0  | 2         | E  | 1, 3, 4    |
| 活力老化與防跌Active Aging and Fall Prevention             | 2  | 2.0  | 2         |    | 2, 4       |
| 排球論Theory of Volleyball                             | 2  | 2.0  | 2         | E  | 3, 4, 6    |
| 運動保健之經營與管理Management of Athletic Training & Health  | 2  | 2.0  | 2         |    | 1, 2       |
| 運動指導Guidance of Sports                              | 2  | 2.0  | 2         |    | 1, 2, 3, 4 |
| 運動哲學Sports Philosophy                               | 2  | 2.0  | 2         |    | 1, 2       |
| 運動傷害防護與貼紮Protection and Taping in Athletic Training | 2  | 2.0  | 2         |    | 1, 2       |
| 樂齡運動課程設計與教案撰寫Exercise Course Design for Aging       | 2  | 2.0  | 2         |    | 2, 4       |
| 籃球論Theory of Basketball                             | 2  | 2.0  | 2         | E  | 3, 4, 6    |
| 體育研究法Research Methods in Physical Education         | 2  | 2.0  | 2         |    | 1, 2, 5    |
| 觀光領隊與導遊理論Theory of Tour Guide and Leader            | 2  | 2.0  | 2         |    | 2, 5, 6    |
| <b>專業選修小計</b>                                       |    |      | <b>37</b> |    |            |
| <b>學年小計</b>   |    |      | <b>53</b> |    |            |

\*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

#### 必選修類別：專業必修

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

### 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 | 學分數 | 備註 | 核心能力對應項次 |
|--|----|------|-----|----|----------|
| 桌球與健康Table Tennis and Health               | 1  | 2.0  | 2   |    | 2, 3, 4  |
| 桌球論Theory of Table Tennis                  | 1  | 2.0  | 2   | E  | 3, 4     |
| 高爾夫球論Theory of Golf                        | 1  | 2.0  | 2   | E  | 3, 4     |
| 運動生物力學實驗Experiments of Sports Biomechanics | 1  | 2.0  | 2   |    | 1, 2, 5  |
| 運動行銷學Sports Marketing                      | 1  | 2.0  | 2   |    | 5, 6     |
| 運動訓練法Methodology in Sport Training         | 1  | 2.0  | 2   |    | 1, 2, 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<br>時數 | 學分<br>數   | 備註 | 核心能力<br>對應項次 |
|--|----|----------|-----------|----|--------------|
| 運動裁判法Method for Sport Umpire   | 1  | 2.0      | 2         |    | 1, 2, 4      |
| 運動與營養Exercise and Nutrition  | 1  | 2.0      | 2         |    | 1, 2, 5      |
| 應用運動心理學Applied Exercise Psychology   | 1  | 2.0      | 2         |    | 2, 5         |
| 體育健康休閒產業實習Physical Education , Health and Recreation Industry Practicum    | 1  | 4.0      | 2         |    | 2, 5, 6      |
| 體育運動電腦資料處理Data Processing in Physical Education and Sport                  | 1  | 2.0      | 2         |    | 2, 4         |
| 體操論Theory of Gymnastic   | 1  | 2.0      | 2         | E  | 3, 4         |
| 觀光行政與法規Tourism Administration and Law                                      | 1  | 2.0      | 2         |    | 5            |
| 足球論Theory of Soccer  | 2  | 2.0      | 2         | E  | 3, 4, 6      |
| 拳擊Boxing   | 2  | 2.0      | 1         | E  | 3            |
| 棒（壘）球論Theory of Baseball (Softball)  | 2  | 2.0      | 2         | 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         |    | 2, 4, 5      |
| 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         |    | 2, 4, 5, 6   |
| 運動產業理論與實際Theory and Practice for Sport Industry                            | 2  | 2.0      | 2         |    | 2, 4, 5      |
| 運動醫學Sports Medicine  | 2  | 2.0      | 2         |    | 1, 2         |
| 網球論Theory of Tennis  | 2  | 2.0      | 2         | E  | 3, 4         |
| 舞蹈論Theory of Dance   | 2  | 2.0      | 2         | E  | 3, 4         |
| 導覽解說實務Practice of Tour Guiding and Interpretation                          | 2  | 2.0      | 2         |    | 2, 5, 6      |
| <b>專業選修小計</b>  |    |          | <b>47</b> |    |              |
| <b>學年小計</b>  |    |          | <b>48</b> |    |              |

\*選修課程名稱，得依科技發展與特色重點產業異動。

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