

# 運動健康科學系碩士班課程手冊架構

## 一、本系簡介

### (一) 歷史沿革：

本系成立於民國 92 年，目的在培育優秀健身指導教練與運動傷害防護專才，提升運動員、各年齡層及不同健康族群身體健康與生活品質，維護國家級選手與熱愛運動人口之運動安全。本系為培育更專精之體育健康從業人員與研究人才，於民國 96 年經教育部核定增設碩士班，並更名為「體育與健康學系暨碩士班」，又於民國 103 年更名為「運動健康科學系」，以因應少子化及終身學習社會之來臨，並考量學生畢業後就業市場發展趨勢，經歷屆主任努力耕耘至有今日成果。

### (二) 成立宗旨：

#### 1. 維護全民健康與提升體適能水平：培育運動健身指導專業人才，提升全民健康體系

一般民眾隨著環境與生活習慣的改變，身體活動機會與活動量相對減少，並常因不活動而導致文明病大增，形成國家健保重大負擔，因此藉由培育專業健身運動之指導人才，推動以適當運動促進健康的方式，維護全民健康與生活品質，提升各年齡層體適能水平，是運動健身指導人員主要目的，以落實臺北市體育處、教育部與衛生機關政策。

#### 2. 承接國家政策照護優秀運動員：培育運動傷害防護專門人才，完備競技支援體系

運動競技成績是國家國力與經濟實力的表現，有系統地照護優秀國家級運動選手、預防運動傷害、提升運動表現及延長運動生命，是培育運動傷害防護人才主要目的。所以本系乃持續對臺北市所屬各國、高中體育班提供專業訓練資訊與方法，進行運動技能評估與運動處方建議、開發具潛能選手、基層訓練站之運動傷害防護教育與基層選手照護，健全運動傷害防護人才培育，完備競技支援體系。

#### 3. 運動即良藥做成功老化之推手：培育運動健康科學研發人才，提振健康照護體系

為因應高齡化社會之來臨，對年長者健康維護與加強其獨立自主生活能力是本系努力方向，而培育高齡者運動健康促進高階指導人才，藉著運動健康科學模式協助年長者健康促進與提高生活品質則為本系宗旨。配合本校發展目標積極扮演推動全民運動健康活動的中樞，規劃多樣豐富運動健康科學推廣教育服務，藉以提升全民生活品質，創造豐盛的生命內涵。

### (三) 本系特色：

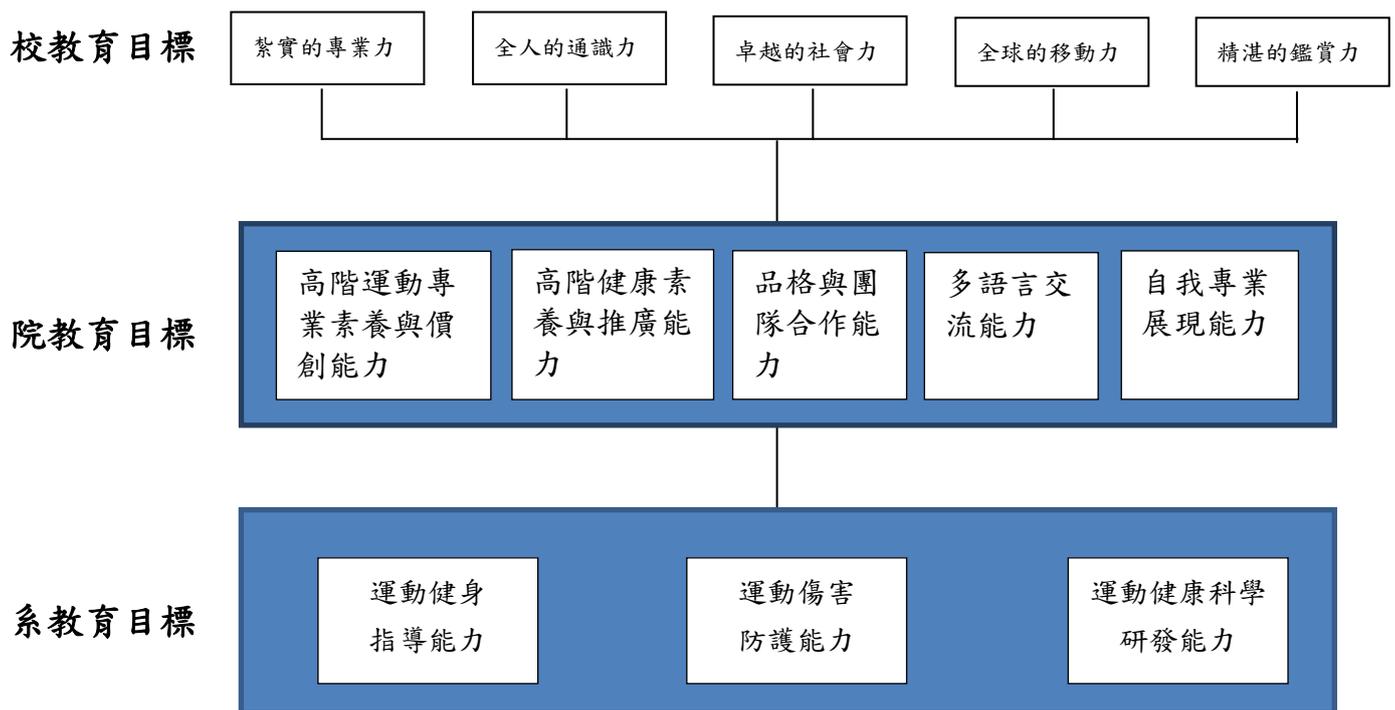
本系師資陣容堅強，以運動領域範疇為經，健康應用方法為緯，課程結構完整，硬體設備完善。大學部強調基礎教育與實務實習；碩士班著重學術研發、通才與專才並重。本系教育內涵為理論與實務交相整合，循序漸進提供多重學習管道與專業實習機會，培養實務工作經驗，並培育學生具備研習進程與指導能力，特別注重實務領域之探討，加強研究成果之應用價值。在專業領域方面，以運動健身指導及運動傷害防護等為範圍，培養具有運動健康等相關科學之全方位專門研發人才。

## 二、教育目標

### (一) 本系教育目標

- 1.運動健身指導能力
- 2.運動傷害防護能力
- 3.運動健康科學研發能力

### (二) 本系教育目標與院、校教育目標之關聯圖



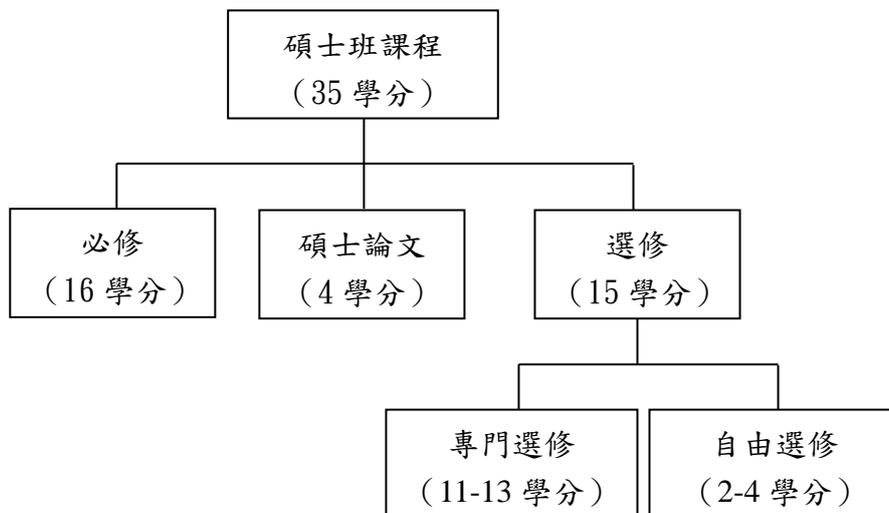
## 三、課程規劃

### (一) 本系碩士班核心能力

- 1.具備發掘、分析與解決運動與健康、疾病預防、健康促進等相關問題能力。
- 2.具備運動與健康跨領域合作與多元整合溝通能力。
- 3.具備運動與健康專業倫理及服務奉獻執行力。
- 4.掌握國際間運動與健康科學研究發展趨勢。
- 5.具備運動與健康創新研發能力。

## (二) 課程架構

### 1. 課程架構圖

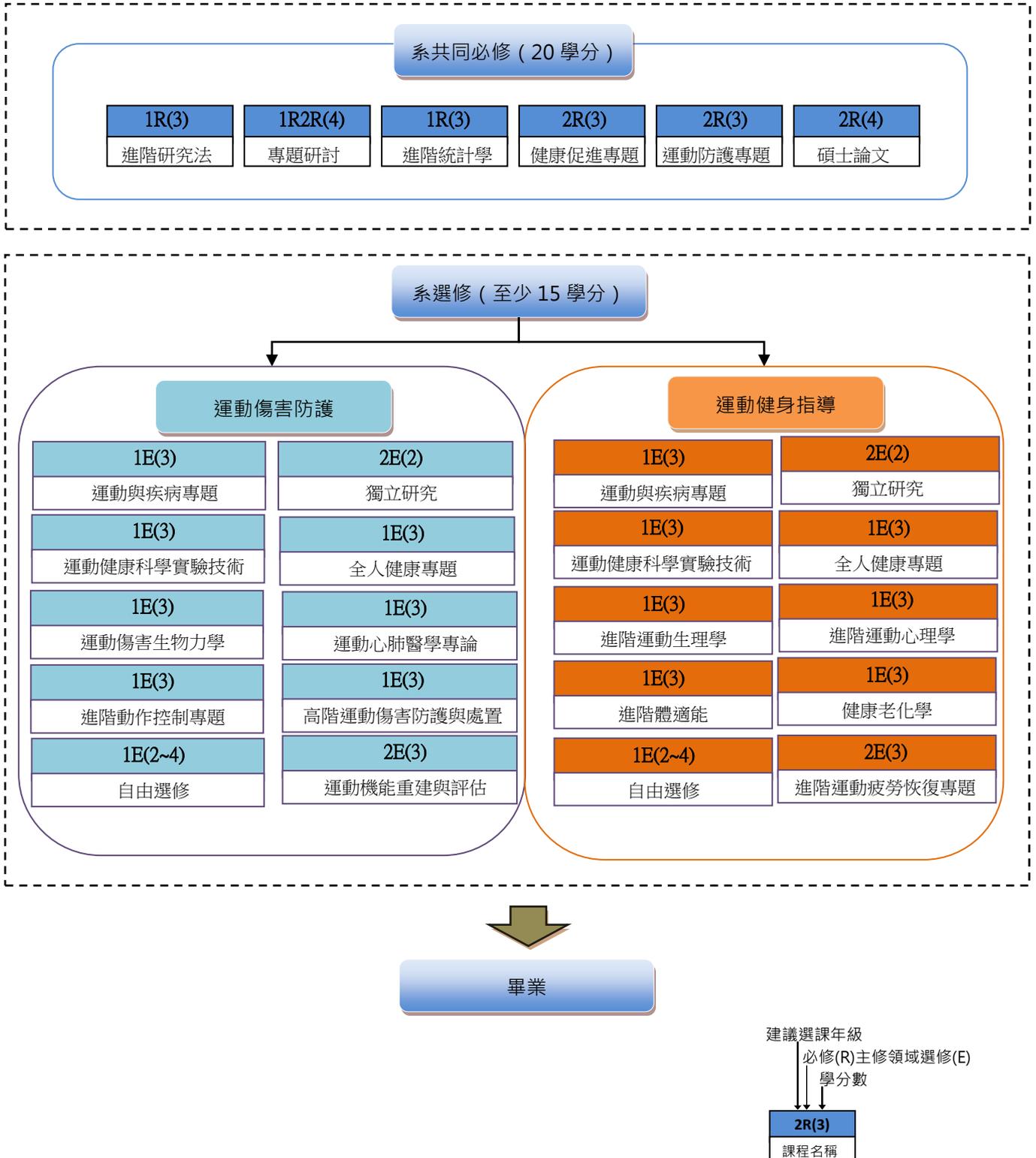


### 2. 學分規劃表

課程類別	系專門課程	自由選修課程	畢業論文	總計
必修	16	—	4	20
選修	11-13	2-4	—	15
合計	27-29	2-4	4	35

### 3.課程模組表

臺北市立大學運動健康學系碩士班課程地圖 ( 畢業：至少 35 學分 )

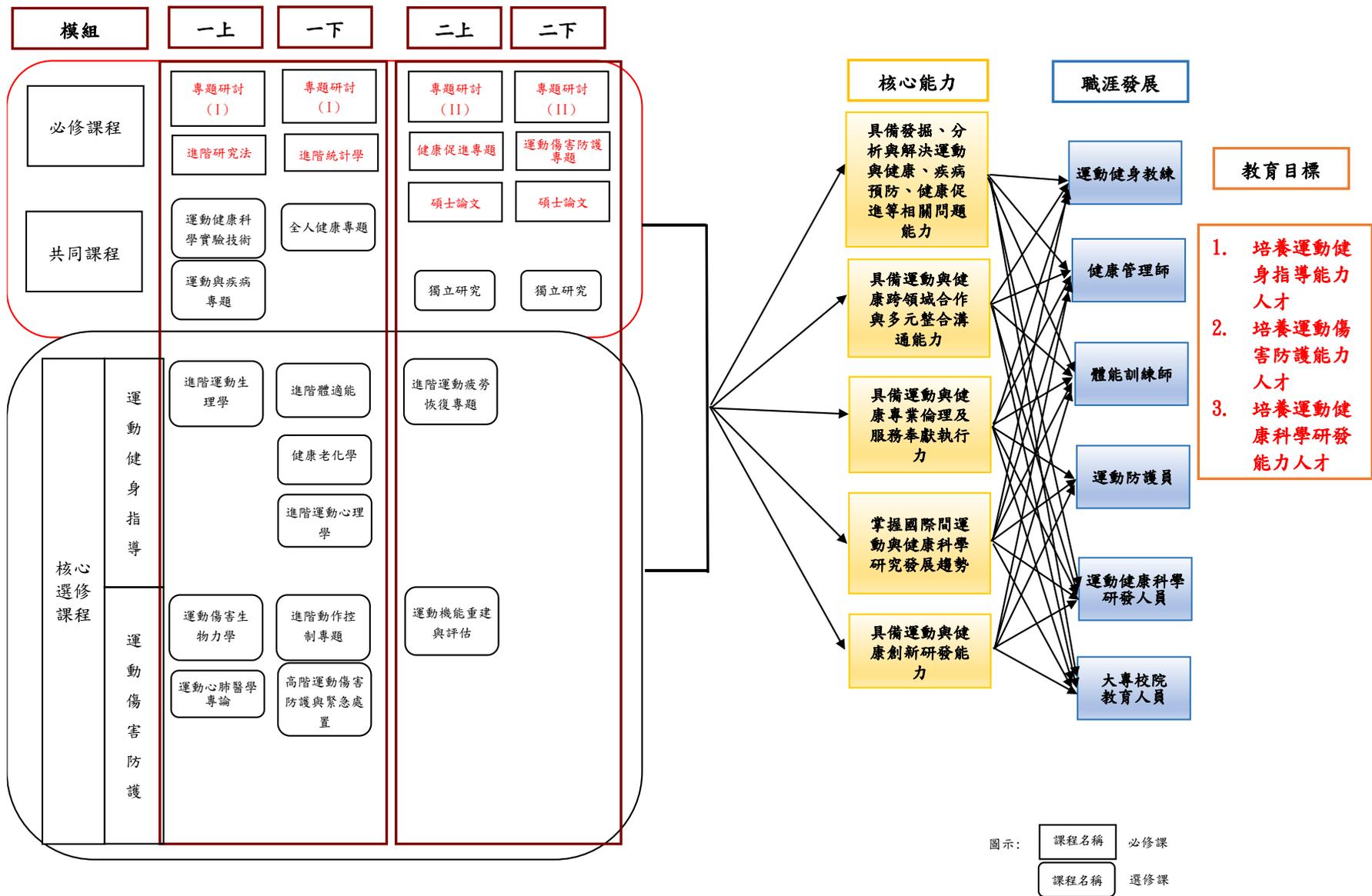


### 4.修課須知

- (1) 總畢業學分為 35 學分 ( 含碩士論文 4 學分 ) : 必修 20 學分 ; 選修 15 學分 ( 含自由選修 2-4 學分 ) 。
- (2) 應於申請學位考試前, 取得教育部「臺灣學術倫理教育資源中心」或各大專校院設有人體研究倫理委員會 ( IRB ) 開辦之學術研究倫理相關講座、研習及工作坊等所開立之「學術研究倫理教育課程」修課證明 1 份。

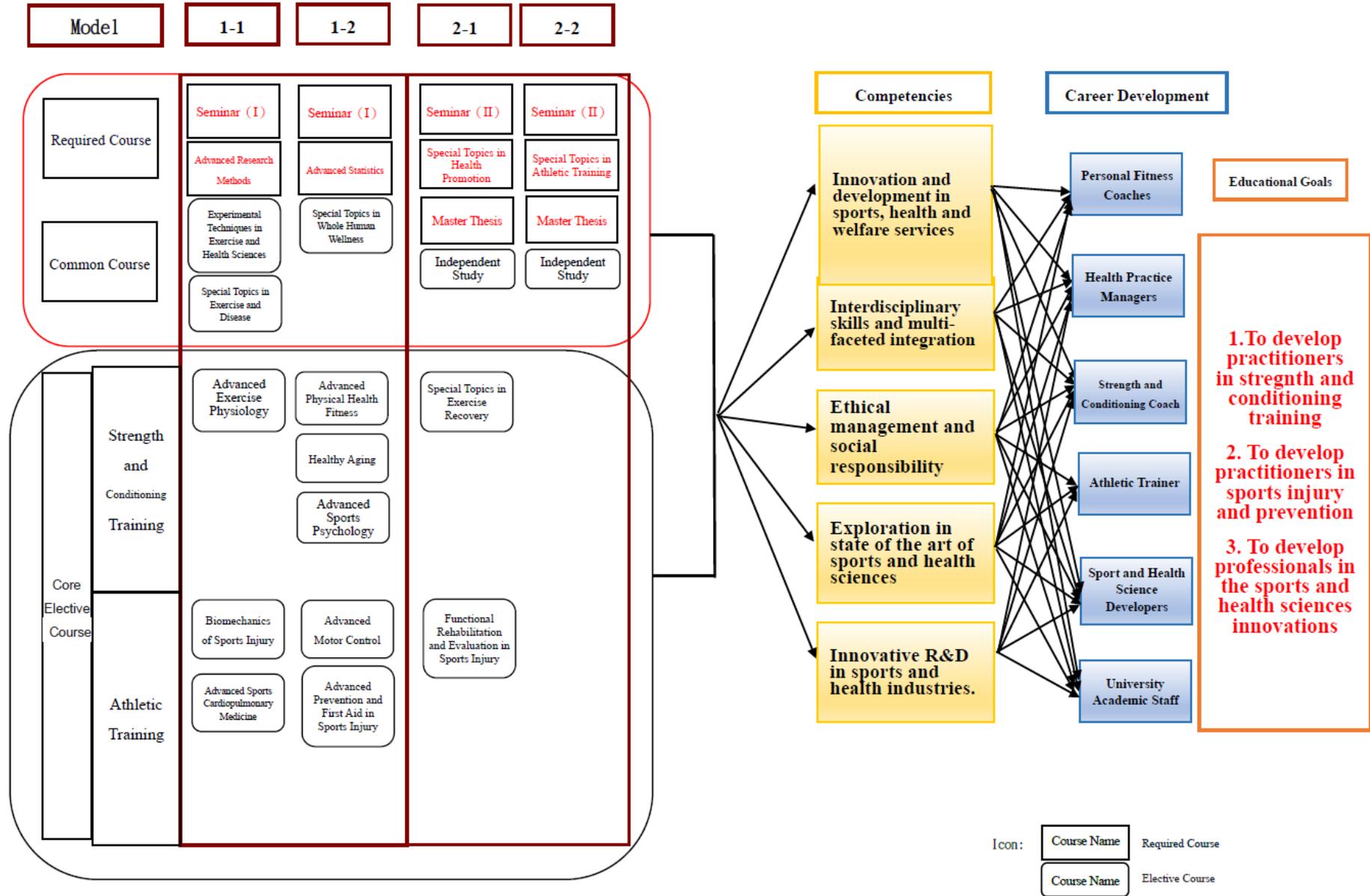
# 四、課程地圖

## (一) 中文課程地圖



臺北市立大學菁英運動選手（碩士班）學分學程（主責：運健系；配合：運教所、競技所、運科所、休管系）

(二) 英文課程地圖



Elite Athletes (Master's Degree) Credit Program (Hosting Department: Department of Exercise and Health Sciences ; Partner Department: Institute of Sports Pedagogy · Institute of Sports Training · Institute of Sports Sciences · Department of Recreation and Sports Management)

### 五、必修科目（共 20 學分）

年級/ Year	類別/ Category	科目中文名稱/ Course Name in Chinese	科目英文名稱/ Course Name in English	開課學期/ Semester				備註/Note
				學分/ Credit		時數/ Hours		
				一/ First	二/ Second	一/ First	二/ Second	
一	必修	專題研討 (I)	Seminar ( I )	1	1	2	2	
		進階研究法	Advanced Research Methods	3		3		
		進階統計學	Advanced Statistics		3		3	
二		專題研討 (II)	Seminar (II)	1	1	2	2	
		健康促進專題	Special Topics in Health Promotion	3		3		
		運動傷害防護專題	Special Topics in Athletic Training		3		3	
		碩士論文	Master Thesis	2	2			

### 六、選修科目（至少 15 學分）

年級/ Year	類別/ Category	科目中文名稱/ Course Name in Chinese	科目英文名稱/ Course Name in English	開課學期/ Semester				備註/Note
				學分/ Credit		時數/ Hours		
				一/ First	二/ Second	一/ First	二/ Second	
一至二	選修	運動健康科學實驗技術	Experimental Techniques in Exercise and Health Sciences	3		3		共同學群
		運動與疾病專題	Special Topics in Exercise and Disease	3		3		
		全人健康專題	Special Topics in Whole Human Wellness	3		3		
		獨立研究	Independent Study	1	1	1	1	
		運動機能重建與評估	Functional Rehabilitation and Evaluation in Sports Injury	3		3		運動傷害防護學群

年級/ Year	類別/ Category	科目中文名稱/ Course Name in Chinese	科目英文名稱/ Course Name in English	開課學期/ Semester				備註/Note
				學分/ Credit		時數/ Hours		
				一/ First	二/ Second	一/ First	二/ Second	
		運動傷害生物力學	Biomechanics of Sports Injury	3		3		
		運動心肺醫學專論	Advanced Sports Cardiopulmonary Medicine	3		3		
		進階動作控制專題	Advanced Motor Control	3		3		
		高階運動傷害防護與緊急處置	Advanced Prevention and First Aid in Sports Injury	3		3		
		進階運動生理學	Advanced Exercise Physiology	3		3		運動健身指導學群
		進階運動心理學	Advanced Sports Psychology	3		3		
		進階運動疲勞恢復專題	Special Topics in Exercise Recovery	3		3		
		進階體適能	Advanced Physical Health Fitness	3		3		
		健康老化學	Healthy Aging	3		3		
		自由選修課程		2~4		2~4		