

運動健康科學系課程手冊架構

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：

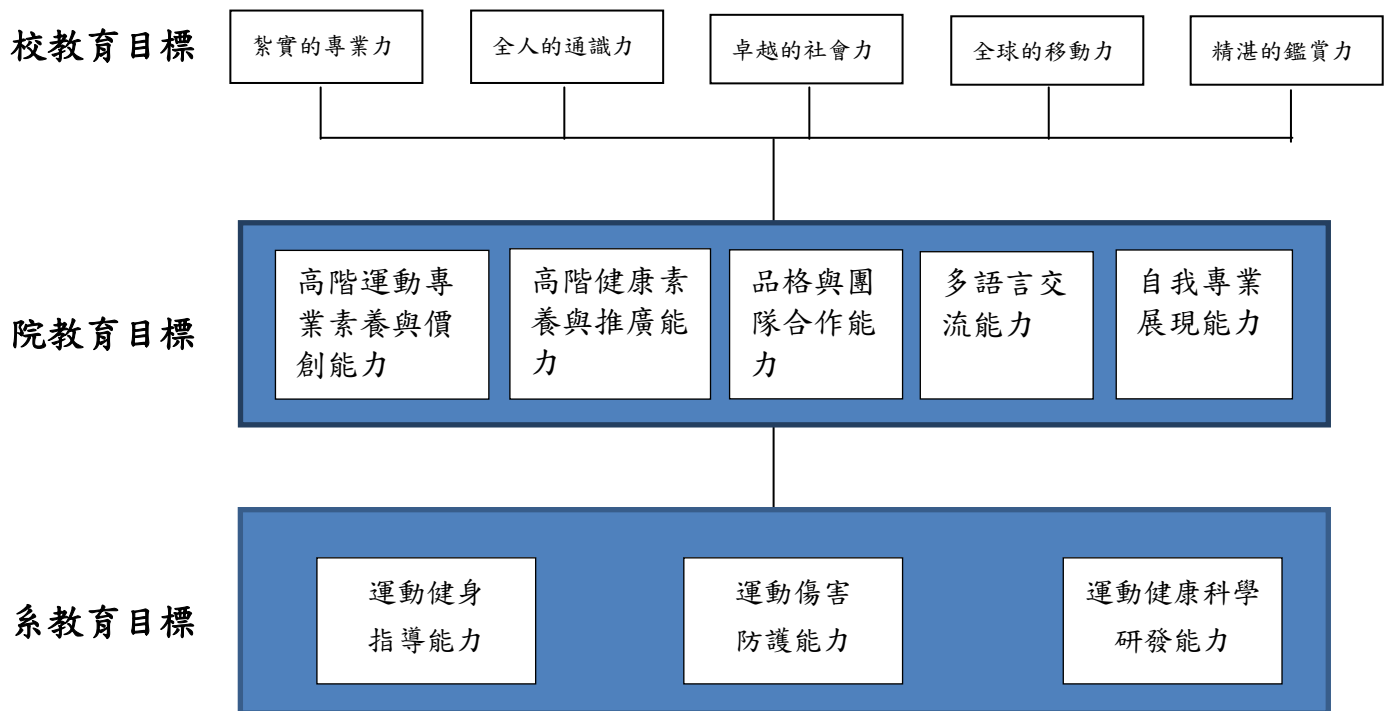
本系師資陣容堅強，以運動領域範疇為經，健康應用方法為緯，課程結構完整，硬體設備完善。大學部強調基礎教育與實務實習；碩士班著重學術研發、通才與專才並重。本系教育內涵為理論與實務交相整合，循序漸進提供多重學習管道與專業實習機會，培養實務工作經驗，並培育學生具備研習進程與指導能力，特別注重實務領域之探討，加強研究成果之應用價值。在專業領域方面，以運動健身指導及運動傷害防護等為範圍，培養具有運動健康等相關科學之全方位專門研發人才。

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



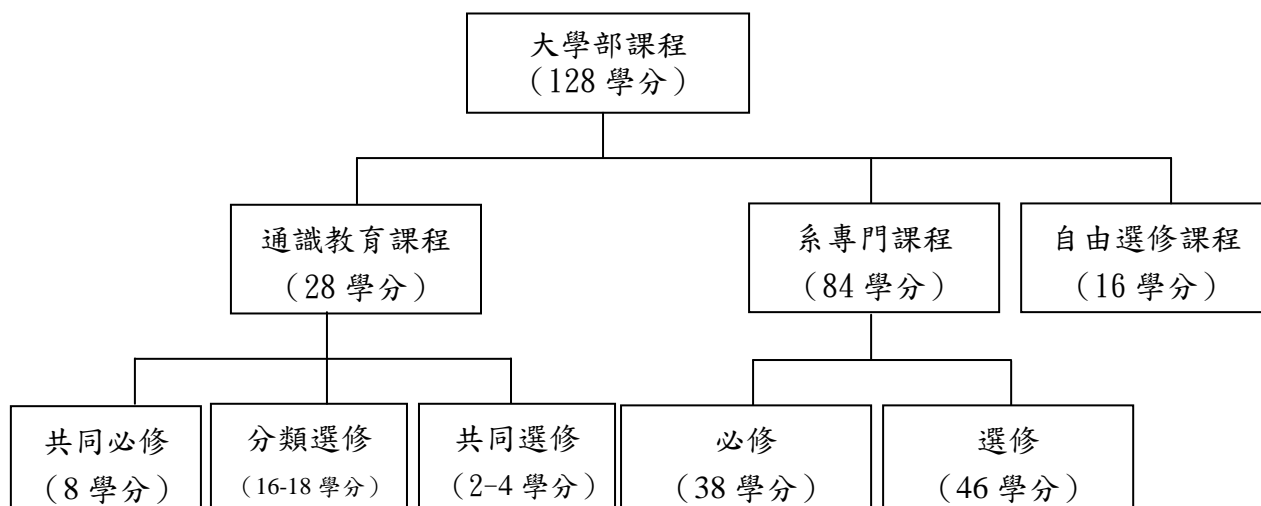
三、課程規劃

(一) 本系核心能力

- 1.運用運動健康科學基礎知能。
- 2.熟悉運動知識及身體活動執行能力。
- 3.發掘、分析、解決問題能力。
- 4.團隊合作與人際溝通能力。
- 5.倫理道德及服務學習實踐能力。
- 6.熟稔國際間運動健康科學趨勢。
- 7.運動健康科學終身學習能力。

(二) 課程架構

1. 課程架構圖



2. 學分規劃表

課程類別	校共同課程				系專門課程				自由選修課程	總計
	必修			選修						
	通識教育課程			全民國防教育	院定	學科	術科	實習		
	共同必修	分類選修	共同選修							
必修	8	—	—	—	8	24	2	4	—	46
選修	—	16-18	2-4	0	—	46	—	—	16	82
合計	28				8	70	2	4	16	128

3. 課程模組表

臺北市立大運動健康科學系大學部課程地圖(畢業：至少 128 學分)

大學基礎課程

校共同科目

必修

通識教育課程 (28 學分)

共同必修 (共 8 學分)

國文 (I)
國文 (II)
(大一學期課, 上下學期各 2 學分)

英文 (I)
英文 (II)
(大一學期課, 上下學期各 2 學分)

分類選修 (16-18 學分)

藝術與美感
(至少 4 學分)

公民素養與社會探索
(至少 4 學分)

人文與文化思考
(至少 4 學分)

自然、生命與科技
(至少 4 學分)

共同選修 (2-4 學分)

共同選修
(至少 2 學分)

註 1: 108 學年度起大學部入學生於畢業前須修習通識選修「資訊應用與設計類課程」課程至少 2 學分, 相關課程由通識教育中心另行公告。

體育課程 (0 學分)

體育課程
(大一、大二必修 0 學分, 須修習 4 門不同科目名稱: 體育學院、舞蹈學系及體育學系除外)

服務學習課程 (0 學分)

服務學習課程
(一般或專業, 各學系擇一開設)
一般服務學習課程 (大二或大一學年課, 0 學分)
專業服務學習課程 (至少 2 學期, 學分各學系自訂)

全民國防教育 (0 學分)

全民國防教育
108 學年度(含)之後學生為選修 0 學分
註 2: 107 學年度(含)之前入學學生為必修 0 學分, 需修習 2 門不同科目名稱之全民國防領域課程始得畢業。

院共同必修 (8 學分)

1R(2)

人體解剖生理學

1R(2)

運動生理學

2R(2)

運動心理學

3R(2)

運動生物力學

系專門必修

系共同必修-學科(24 學分)

1R(2)

運動健康概論

1R(2)

運動防護導論

2R(2)

運動營養學

2R(2)

運動保健學

3R(2)

服務學習

3R(2)

運動貼紮與實驗

3R(2)

運動處方

3R(2)

統計概論

4R(2)

研究法

4R(2)

體育行政管理

4R(2)

體育課程設計

4R(2)

運動推拿指壓學

系共同必修-術科(2 學分)

2R(1)

田徑

2R(1)

游泳

系選修學科(至少 42 學分)

運動健身指導課程

2E(2)

肌動學

1E(2)

藥物教育

1E(2)

運動藥物學

運動傷害防護課程

3E(2)

人體生理學

2E(2)

運動傷害評估學

3E(2)

運動傷害防護學與實驗

自由選修(16 學分) 至少需含術科 2 學分

運動健身指導課程

2E(2)

運動訓練課程設計

2E(2)

運動競賽實務

運動傷害防護課程

3E(2)

經絡學

4E(2)

芳香療法

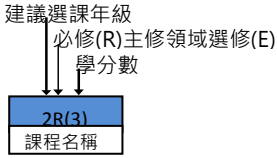
2E(2)
運動科學應用實務
3E(2)
運動體能監測與評估
3E(2)
運動體能訓練
1E(2)
高齡運動健康促進導論
2E(2)
高齡運動健康管理
4E(2)
慢性病運動指導
1E(2)
適應體育
2E(2)
健康管理政策與實務
2E(2)
運動場館經營與管理
1E(2)
運動團隊經營管理
1E(2)
體育學原理與實務
3E(2)
運動與社會議題探討
2E(2)
運動產業行銷策略

4E(2)
運動傷害防護儀器運用
3E(2)
運動保健之經營與管理
1E(2)
急救學與實驗
1E(2)
健康促進
3E(2)
健康管理
3E(2)
運動醫學
1E(2)
醫學概論
1E(2)
運動傷害與急救
1E(2)
運動機能重建
4E(2)
徒手操作治療學
2E(2)
健康檢查與評估
2E(2)
運動健康文獻選讀
2E(2)
運動疲勞恢復概論
3E(2)
中醫基礎理論

專業實習 (必修/選修各 4 學分) *

3R(4)	4E(4)	3R(4)	4E(4)
運動健身與科研專業實習(I)	運動健身與科研專業實習(II)	運動防護專業實習(I)	運動防護專業實習(II)

畢業



4.修課須知

(1)總畢業學分為 128 學分：校定必修 28 學分；院定必修學科 8 學分；系定必修學科 24 學分；系定必修術科 2 學分；系定必修專業實習 4 學分；選修學科 46 學分；自由選修 16 學分（至少需含術科 2 學分）。

(2)校定必修：

通識教育課程 28 學分【含共同必修科目 8 學分（國文(I)、國文(II)各 2 學分，英文(I)、英文(II)各 2 學分），分類選修科目 16 至 18 學分（「藝術與美感領域」、「公民素養與社會探索領域」、「人文與文化思考領域」及「自然、生命與科技領域」，各領域至少 4 學分），共同選修至少 2 學分】。

(3)畢業需取得 3 張專業證照（不限類別）。

(4)備註標示「運動防護員必修」為運動防護員資格檢定規定課程，修畢核發「學分證明書」。

四、必修科目（共 38 學分）

年級	類別	科目中文名稱	科目英文名稱	開課學期				備註
				學分		時數		
				一	二	一	二	
一	共同	大學生活學習與輔導	Life Learning and Guidance at College-Part	0	0	1	1	
	院定	人體解剖生理學	Human Anatomy and Physiology	2		2		運動防護員必修
		運動生理學	Exercise Physiology		2		2	運動防護員必修
	系定學科	運動健康概論	Introduction to Physical Activity and Health	2		2		
運動傷害防護導論		Sports Injury Management and Prevention		2		2	運動防護員必修	
二	共同	大學生活學習與輔導	Life Learning and Guidance at College-Part	0	0	1	1	
	院定	運動心理學	Sports Psychology		2		2	運動防護員必修
	系定學科	運動營養學	Exercise Nutrition	2		2		運動防護員必修
		運動保健學	Health and Physical Activity		2		2	運動防護員必修
	系定術科	田徑	Track and Field	1		2		
		游泳	Swimming		1		2	
三	共同	大學生活學習與輔導	Life Learning and Guidance at College-Part	0	0	1	1	
	院定	運動生物力學	Sports Biomechanics	2		2		運動防護員必修
	系定學科	服務學習	Service Learning	1	1	2	2	
		統計概論	Statistics	2		2		
		運動貼紮與實驗	Sports Taping and Practicum	2		2		運動防護員必修
		運動處方	Exercise Prescription		2		2	運動防護員必修
	專業實習	運動健身與科研專業實習(I)	Practicum I of Strength and Conditioning Training	2	2	2	2	1.總整課程，需另實習 100 小時。 2.二門專業實習擇一 3.運動防護員必修
運動防護專業實習(I)		Practicum I of Athletic Training	2	2	2	2		

年級	類別	科目中文名稱	科目英文名稱	開課學期				備註
				學分		時數		
				一	二	一	二	
四	共同	大學生生活學習與輔導	Life Learning and Guidance at College-Part	0	0	1	1	
	系定學科	研究法	Research Methods	2		2		
		體育行政管理	Physical Education Administration	2		2		
		體育課程設計	Sports Coaching and Curriculum Design		2		2	
		運動推拿指壓學	Sports Acupressure		2		2	運動防護員必修

五、選修科目（至少 46 學分）

年級	類別	科目中文名稱	科目英文名稱	開課學期				備註
				學分		時數		
				一	二	一	二	
一至四	學科	肌動學	Kinesiology	2		2		
		藥物教育	Drug Education	2		2		
		運動藥物學	Sports Materia Medica	2		2		
		運動科學應用實務	Practice of Exercise and Sports Sciences	2		2		
		運動體能監測與評估	Monitor and Evaluation for Physical Conditions	2		2		
		運動體能訓練	Strength and Conditioning Training	2		2		運動防護員必修
		高齡運動健康促進導論	Exercise and Health Promotion in Geriatrics	2		2		
		高齡運動健康管理	Exercise and Health Management in Geriatrics	2		2		
		慢性病運動指導	Exercise Instruction in Chronic Conditions	2		2		
		適應體育	Adapted Physical Education	2		2		
		健康管理政策與實務	Health Management and Policy	2		2		
		運動場館經營與管理	Administration and Management of Stadium	2		2		
		運動團隊經營管理	Management in Sports	2		2		
		體育學原理與實務	Theory and Practice in Physical Education	2		2		
		運動與社會議題探討	Sports and Society	2		2		
		運動產業行銷策略	Sports Marketing	2		2		
		運動訓練課程設計	Program Design in Strength and Conditioning	2		2		
		運動競賽實務	Practicum in Competitive Sports	2		2		

年級	類別	科目中文名稱	科目英文名稱	開課學期				備註
				學分		時數		
				一	二	一	二	
		運動健身與科研專業實習(II)	Practicum II of Strength and Conditioning Training	2	2	2	2	1.總整課程，需另實習 100 小時。 2.二門專業實習擇一
		人體生理學	Human Physiology	2		2		運動防護員必修
		運動傷害評估學	Sports Injury Evaluation	2		2		運動防護員必修
		運動傷害防護學與實驗	Athletic Training and Practicum	2		2		運動防護員必修
		運動傷害防護儀器之運用	Modality for Athletic Training and Sports Injury	2		2		運動防護員必修
		運動保健之經營與管理	Administration and Management of Sports Health	2		2		運動防護員必修
		急救學與實驗	First Aid and Practicum	2		2		
		健康促進	Health Promotion	2		2		
		健康管理	Health Management	2		2		運動防護員必修
		運動醫學	Sports Medicine	2		2		
		醫學概論	Introduction to Medicine	2		2		
		運動傷害與急救	Sports Injuries and First Aid	2		2		
		運動機能重建	Functional Rehabilitation in Sports Injury	2		2		
		徒手操作治療學	Manual Therapy	2		2		
		健康檢查與評估	Physical Examination and Health Assessment	2		2		
		運動健康文獻選讀	Selective Reading on Exercise and Health	2		2		
		運動疲勞恢復概論	Exercise Recovery	2		2		
		中醫基礎理論	Chinese Medicine	2		2		
		經絡學	Meridians	2		2		

年級	類別	科目中文名稱	科目英文名稱	開課學期				備註
				學分		時數		
				一	二	一	二	
		芳香療法	Aromatherapy	2		2		
		運動防護專業實習(II)	Practicum II of Athletic Training	2	2	2	2	1.總整課程，需另實習 100 小時。 2.二門專業實習擇一 3.運動防護員必修
	術科	足球	Soccer	1		2		自由選修
		網球	Tennis	1		2		

六、輔系及雙主修課程 (共 30 學分及 50 學分)

(一) 輔系 (30 學分) :

年級	類別	科目中文名稱	科目英文名稱	開課學期				備註
				學分		時數		
				一	二	一	二	
一	系定學科	運動傷害防護導論	Sports Injury Management and Prevention		2		2	
二		運動營養學	Exercise Nutrition	2		2		
		運動保健學	Health and Physical Activity		2		2	
三		運動貼紮與實驗	Sports Taping and Practicum	2		2		
		運動處方	Exercise Prescription		2		2	
四		運動推拿指壓學	Sports Acupressure		2		2	
一至四	選修學科	其他		18		18	由本系選修科目中擇 18 學分修習	

(二) 雙主修 (50 學分) :

年級	類別	科目中文名稱	科目英文名稱	開課學期				備註
				學分		時數		
				一	二	一	二	
一	系定學科	運動傷害防護導論	Sports Injury Management and Prevention		2		2	
二		運動營養學	Exercise Nutrition	2		2		
		運動保健學	Health and Physical Activity		2		2	
三		運動貼紮與實驗	Sports Taping and Practicum	2		2		
		運動處方	Exercise Prescription		2		2	
四		專業實習 (I)	Practicum I	2	2	2	2	1.總整課程，每學期需實習 100 小時。 2.二門專業實習擇一
	運動推拿指壓學	Sports Acupressure		2		2		
一至四	選修學科	其他		34		34	由本系選修科目中擇 34 學分修習	

