

## 跨領域學分學程課程內容

### (一) 學分學程基本資料

一、學程基本資料					
學程名稱	運動科學與健康促進				
開課單位	人文學院	召集人	何應志	應修學分	12
二、學程特色：具體說明 <b>實踐成果(社會實踐、技能實作成果)</b> 、 <b>競賽</b> 、 <b>證照</b>					
(一)課程主軸					
<p>本學程以<b>運動賞析與籌辦</b>、<b>運動科技與應用</b>兩門課程，培養學生對運動的興趣與參與動機，以<b>健康運動與營養</b>課程讓學生實際參與運動建立基本體能與運動能力，再透過<b>戶外運動與領導</b>讓學生發展挑戰自我及領導之能力。</p>					
<b>1. 運動賞析與籌辦</b>					
<p>透過觀賞與分析各類運動賽事，讓學生從觀眾的視角認識運動的多樣性、賽事的文化背景、規則與策略等。課程安排將著重於觀察和理解，並參與三場職業賽事或全國大型賽事體驗觀賞，提升其對於不同運動表現的鑑別和美學能力，鼓勵學生參與討論，激發學生對不同運動形式的興趣，從而推動其在日常生活中更積極地參與運動活動，培養其在實際情境中的觀察和組織能力。</p>					
<b>2. 運動科技與應用</b>					
<p>培養學生運用現代運動科技於運動表現分析、健康管理及傷害預防中的實務能力。課程涵蓋多種科技儀器的使用，包括 INBODY 生理組成分析儀、測力板、人工智慧 (AI) 及增強現實 (AR) 等，並結合理論學習與實務操作，讓學生掌握各項工具的操作方法與數據解讀技巧。課程中特別強調數據驅動的訓練方案制定及運動表現提升應用，並介紹 AI 和 AR 在動作矯正及即時反饋上的應用。透過此課程，學生將學習如何利用科技手段進行科學化的運動分析，培養運動科技應用的知識用能力，以提升其實際參與運動及投入運動科技產業之動機。</p>					
<b>3. 健康運動與營養</b>					
<p>本課程的設計宗旨在於強化學生對健康運動與營養的認識，促進學生對有氧運動、肌力訓練及運動營養實務的基礎了解。課程將涵蓋基本理論和實務操作，並安排一次校外健身房體驗以及參與路跑活動，期望學生能夠將學到的知識應用到日常生活中，實現全方位的健康管理。</p>					
<b>4. 戶外運動與領導</b>					
<p>本課程旨在培養學生戶外運動的專業素養與和領導能力，涵蓋理論與實踐兩方面。戶外運動如登山、露營和海外健行…等，不僅能強化身心素質，也為學生發展挑戰自我、突破舒適圈與戶外領導的素養。</p>					

<b>(二)課程實踐</b>							
1. 技能實作： 本課程的四門課程皆強調實際參與與體驗。因此，每門課除了講授學理之外，更教授學生實務操作的技巧，讓學生能多面向參與運動，並從中獲得運動的各項益處。							
2. 社會實踐： 本學程規劃讓學生實際參觀職業賽事或全國大型賽事、參與路跑活動、以及挑戰國內外知名健行步道之朝聖路線。							
3. 競賽： 在健康運動與營養課程部分，同學將參與至少一次的路跑比賽。							
<b>三、學程課程規劃</b>							
學程教育目標	(一) 引導學生從觀賞與分析的角度理解運動賽事，提升學生對運動的興趣，培養其在實際運動情境中的觀察與組織能力。 (二) 認識運動科學在運動競技及運動健康之應用，透過實務課程，培養學生的操作技能及數據分析能力。 (三) 強化學生對健康運動與營養的認識，促進學生對有氧運動、肌力訓練及運動營養實務的基礎與實作。 (四) 培養學生戶外運動的專業素養與和領導能力，涵蓋理論與實踐兩方面。戶外運動如登山、露營和海外健行，不僅能強化身心素質，也為學生發展挑戰自我、突破舒適圈與戶外領導的素養。						
學程核心能力(請參考校教育目標、核心能力等)	專業知能 (專業力)	自覺學習 (生命力)	溝通合作 (溝通力)	人文關懷 (關懷力)	實務應用 (實務力)	身心康寧 (身心力)	備註
	10	20	10	10	20	30	合計 100%
執行方法或教學方式	<b>請說明教學及執行方式如何展現跨域學習之特色及關聯性：</b> 首先透過觀賞與分析各類運動賽事，讓學生從觀眾的視角認識運動的多樣性、賽事的文化背景、規則與策略等來更加深入了解各項運動，接著由應用在運動競技或運動健康面向之運動科學來學習各種先進科技在運動領域之發展。在實作上由老師帶領學生藉由有氧運動、肌力訓練及營養課程來改善身體素質及體能狀況，最後透過挑戰戶外活動，訓練學生挑戰自我及合作及領導之能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 講述 <input type="checkbox"/> 討論或座談、 <input checked="" type="checkbox"/> 問題導向學習、 <input checked="" type="checkbox"/> 分組合作學習、 <input type="checkbox"/> 專題學習、 <input checked="" type="checkbox"/> 實作學習、 <input type="checkbox"/> 發表學習、 <input type="checkbox"/> 實習、 <input checked="" type="checkbox"/> 參觀訪問、 <input type="checkbox"/> 其它( )						
學程屬性	<input type="checkbox"/> 1. 學術研究 <input type="checkbox"/> 2. 就業創業 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 社會服務及實踐 <input checked="" type="checkbox"/> 4. 能力本位導向 <input type="checkbox"/> 5. 其他(請說明) _____						
單一課程期末成果	1. 單一課程成果於期末應繳交課程期末成果報告。 2. 單一課程成果於期末若完成一份5-10分鐘影片者，經審核擇優置於YOUTUBE者，再補助課程業務費6,000元。						

<p>整個學程的 成果展現</p>	<p>各院 113 級開設的跨領域學分學程於學生修畢學程時，辦理線上、實體成果展，且教學成果短片 5-10 分鐘上傳至 YOUTUBE 者，若教育部深耕計畫補助經費增加擬補助各學程 1 萬元的業務費。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 線上成果展 YOUTUBE，網址：<u>預計開設本課程 youtube 帳號</u></p> <p><input type="checkbox"/> 實體成果展，預計時間：_____</p> <p><input type="checkbox"/> 其他（請說明）_____</p>
<p>預期成果</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 實踐成果(社會實踐、技能實作成果) <u>實地觀賞職業運動與全國大型賽會、有氧與肌力訓練成果、戶外運動挑戰</u></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 競賽 <u>參加路跑活動 或馬拉松比賽</u></p> <p><input type="checkbox"/> 證照 _____</p> <p><input type="checkbox"/> 其他 _____</p>

(二) 課程地圖

	課程名稱	學分數	課程屬性	開課老師	個別課程與學程教育目標關聯性 級學習進程規劃之說明
大二上 (114-1)	運動賞析與 籌辦	3	<input checked="" type="checkbox"/> 基礎 <input type="checkbox"/> 進階	黃孟立/ 葉明兆	課程旨在培養學生對不同項目運動表現的賞析能力，掌握運動賽會的基本運作、規劃及組織管理技能，並能從觀賞中理解運動的魅力與賽會籌辦的複雜性。此課程與學程的教育目標緊密連結，推動學生多元化學習，培養跨領域的知識與技能，並激發學生對運動文化、健康生活與社會互動的深入理解。
大二下 (114-2)	運動科技與 應用	3	<input type="checkbox"/> 基礎 <input checked="" type="checkbox"/> 進階	何應志/ 杜繼超	培養學生運用現代運動科技於運動表現分析、健康管理及傷害預防中的實務能力。課程涵蓋多種科技儀器的使用，包括 INBODY 生理組成分析儀、測力板、人工智慧 (AI) 及增強現實 (AR) 等，課程中特別強調數據驅動的訓練方案制定及運動表現提升應用，並介紹 AI 和 AR 在動作矯正及即時反饋上的應用。透過此課程，學生將學習如何利用科技手段進行科學化的運動分析，培養運動科技應用的知識用能力，此課程與學程的教育目標緊密連結，透過運動與先進科技之應用，以提升學生實際參與運動及投入運動科技產業之動機。
大三上 (115-1)	健康運動與 營養	3	<input checked="" type="checkbox"/> 基礎 <input type="checkbox"/> 進階	陳依靈	本課程的設計宗旨在於強化學生對健康運動與營養的認識，促進學生對有氧運動、肌力訓練及運動營養實務的基礎了解。課程將涵蓋基本理論和實務操作，並安排校外健身房體驗以及參與路跑活動，期望學生能夠將學到的知

				識應用到日常生活中，實現全方位的健康管理。透過此課程養成學生規律運動之習慣，並培養基本體能與運動能力，以足以應付戶外運動之挑戰與環境之變化。
大三下 (115-2)	戶外運動與 領導	3	<input type="checkbox"/> 基礎 <input checked="" type="checkbox"/> 進階	潘義祥 <p>本課程將透過理論講授、實地練習和團隊活動，使學生掌握戶外活動的基本技巧，包括安全準備、裝備使用、路徑導航和天氣預測等。同時，學生將學習如何有效地應對不同的自然環境挑戰，並在實際情境中練習危機處理能力。領導力是本課程的核心之一，透過團隊合作的任務，學生將學習如何在壓力下做出決策、分配資源、協調團隊動態，以及提升溝通技巧。課程還將強調環境保護意識，讓學生了解如何在戶外活動中減少對自然的影響，並養成尊重自然的態度。此外，學生將有機會進行自我反思，了解自己的強項與待改進之處，從而提升個人韌性和適應能力。本課程適合有意願挑戰自我的學生，尤其對戶外運動有興趣，或希望增強領導和團隊合作技能者。通過課程，學生將能培養出色的戶外素養和全面的領導能力，為未來的挑戰做好充分準備。</p> <p>第二階段進階課程：本課程將實際前往海外健行活動，將規畫為期一週的西班牙朝聖之行(附錄2：海外健行～西班牙的聖雅各朝聖之路(Camino de Santiago))。</p>