

文藻外語大學「運動適能與健康促進」領域專長

主責單位：體育教學中心

領域專長主責教師：甘允良

領域專長承辦人：魏文聰 分機7602

一、設立目標

「運動適能與健康促進模組」專長領域模組，旨在培育對運動與健康領域方面的專業人才，除讓學生建立良好的健康意識與運動習慣，更讓學生對產業能有所認識，尤其當今人們逐漸意識生活品質重要性之際，投入運動健康產業勢必成為重要趨勢之一。根據教育部體育署「112年運動現況調查成果」顯示，疫情後國人健康意識增加，運動人口為82.6%，規律運動人口首度達35.0%，其中公私立健身場館的增加，就是最明顯的社會表徵，帶動整個健康產業蓬勃發展。

二、修讀「運動適能與健康促進模組」之務實性與前瞻性

- (1) 運動健康產業已發展具全球化規模，涉及龐大的應用領域（生理學、心理學、力學及社會等領域），且具跨領域跨學科屬性，無法切割於大學教育的涵養。根據104人力銀行指出，結合解剖、生理、力學、運動等知識，進行運動矯正與按摩的「運動傷害防護師」月薪上看12萬；「運動研究」針對運動專項進行影像與數據分析，月薪可達8萬；結合產品開發與消費者體驗的「運動產品研發工程師」也是高薪職務。
- (2) 運動與健康是攸關每個人生活的重大議題，透過課程的推展能讓學生對身體有更清楚的瞭解，而這將有助於對相關議題（性別、種族、階級等等）的認識，是現代公民所需具備的核心素養。例如永續發展(SDGs)所涵蓋17個核心目標，明顯涵蓋運動與健康的重要概念，並與其它目標有著高度的互通，共同確保每個人都享有更好的生活品質。
- (3) 此模組的專業人才具備對運動與健康產業的認知，能對自己及周遭人的生涯發展有著仿效啟示作用，藉以營造健康的人際關係與優質的生活圈。許多的研究都顯示，健康和人際關係是相互促進的，維持良好的健康狀況和積極的人際關係對整體生活質量有著重要的影響。
- (4) 運動是透過身體實踐的教育，成為深化學習的最佳途徑，尤其過程中的態度養成、道德型塑，或是所謂運動精神的陶冶，相信都會對學生產生深遠的影響，就如運動功能論所主張，運動道德不僅僅是個人行為的反映，也是社會價值觀的體現，透過運動可以學習如何在競爭中保持尊重和誠實，這些品質對於個人的成長和社會的和諧都至關重要。

三、領域專長模組課程架構

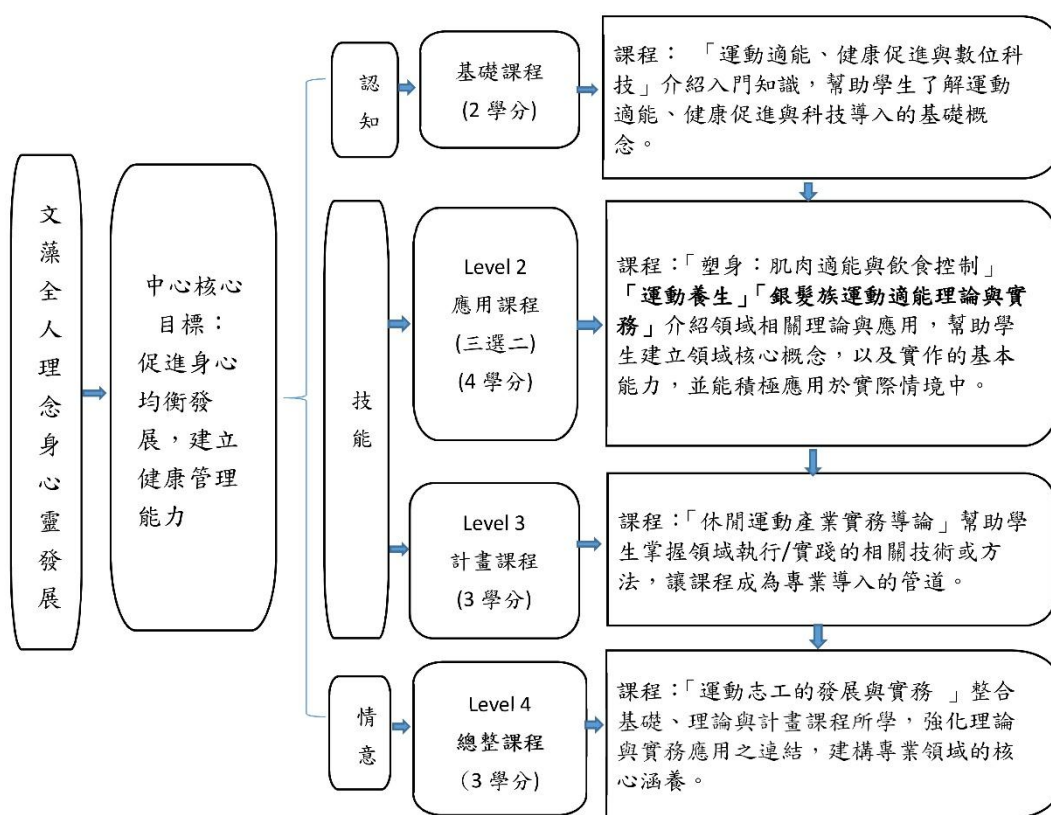
1. 學習目標

- 1) 目標一：能深入瞭解運動對促進健康的重要性，並對相關的基本知識（體適能概念、養生的涵養，及應用數位科技來強化運動健身）能充分掌握。

- 2) 目標二：培養身體健康養成的技巧（規律運動、均衡飲食及身心平衡），使學生在身心健康的基礎上，面對日後各種學習的挑戰。
- 3) 目標三：發展對自我身體的重視，促進學生在人格養成、社會互動及物我關係能更見解與定位。
- 4) 目標四：藉由實務的規劃與參與，培養文藻 3L(熱愛生命、樂於溝通及服務領導) 的核心精神。

2. 課程架構

運動或是體育的學科屬性為應用學門，在實務的推展層面區分為認知、技能與情意的領域發展，呼應於課程基礎課程模組架構的設定，可分別對應為基礎課程、理論/計畫課程及實踐課程(總體課程)來加以說明。



3. 修課指引

完成本領域專長須修習所規劃為六門課程，包括

(1) 基礎課程(2學分)：

「運動適能、健康促進與數位科技」課程，了解運動適能(心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度及身體組成) 的功能、重要性及擬定運動處方的原則，並舉證運動與健康的相

關論述，讓學生對運動適能與健康有著更深入的認識。進一步，課程將延伸至如何利用現代科技提升運動健身的效果，涵蓋穿戴式設備、智能健身器材、運動數據分析及虛擬實境訓練等主題。這門課程希望結合運動、健康與科技三個生活重要領域，在觀念與認知上建立深厚的基礎，讓運動愛好者還是想從事這領域學生能從中受益。

(2) 應用課程(三選二共4學分)：

設計包含三門課程，從「塑身：肌肉適能與飲食控制」、「運動養生」、「銀髮族運動適能理論與實務」(結合業界授課及輔導證照－銀髮族體適能檢測員)等三門課中選修2門課共4學分。

(3) 計畫課程(3學分)(結合業界授課)

「休閒運動產業實務導論」課程旨在介紹休閒產業的基本概念與實務應用。課程涵蓋休閒產業的歷史、發展與現況，並探討其在經濟、社會及文化上的影響，課程還強調實務體驗，讓學生通過參觀、實地考察及案例分析，深入了解休閒產業的計畫擬定、運作模式與管理策略。這門課程不僅提升學生的專業知識，還培養其規劃與管理休閒活動的能力，為未來從事相關行業打下堅實基礎。

(4) 總整課程(3學分)(結合教師產學計畫)

「運動志工的發展與實務」課程旨在培養學生對運動志工服務的理解與實踐能力。課程內容涵蓋；其一志願服務的基本概念、運動志工的歷史與現況、以及志工管理的理論與實務；其二運動賽會管理與發展，如結合永續經營的理念)；其三運動場館經營，如場館認證的趨勢。學生將學習如何組織和管理運動志工活動，並了解志工在大型賽事中(例如三鐵或馬拉松)的角色與貢獻。課程還強調實務操作，通過參與實際的運動志工服務，學生能夠獲得寶貴的實踐經驗，提升其組織能力和團隊合作精神。這門課程不僅有助於學生在運動健康管理領域的專業發展，還能在現場實踐的過程中，體驗互助、合作、領導、服務等社會價值(或是所謂運動精神的涵養)，深化文藻3L的核心素養。

4. 課程明細

運動適能與健康促進領域專長至少應修習 12 學分，各類課程規劃及應修科目數如下：

課程屬性分類	科目	學分數	開課隸屬單位
基礎課程	運動適能、健康促進與數位科技	2	體育教學中心
應用課程 (三選二)	塑身：肌肉適能與飲食控制	2	體育教學中心
	運動養生	2	體育教學中心
	銀髮族運動適能理論與實務	2	體育教學中心
計畫課程	休閒運動產業實務導論	3	體育教學中心
總整課程	運動志工的發展與實務	3	體育教學中心

只要依規定修畢 12 學分，畢業時教務處即會自動頒發本領域專長證書。