

課程模組名稱： 健身運動指導課程模組					
課程模組規劃目標/培養之專業能力					
使學生了解人體以及運動相關的學科基礎，並培養健身運動指導實務技巧，以及運動處方規劃與執行的能力。					
領域名稱	模組課程	學分數	建議選讀系所名稱	開課年級/ 上(下)學期	備註
功能解剖學及生物力學	人體解剖學與實驗 解剖生理學 人體解剖生理學 人體肌動學	2	運保系 體推系/陸上、球類、技擊 適體系 運保系	一上 一上 一上 二下	
運動生理學	運動生理學 運動生理學 運動生理學(進階)	2	適體系、體推系 運保、陸上、球類、技擊 陸上、球類、技擊	一下 二上 二下	
人類發展與老化	人體生理學 人類身心發展 活躍老化與健康 身體活動與老化	2	運保系 適體系 通識中心 運保系	一下 一下 二上 二下	
病理生理學與危險因子	健康管理 特殊族群疾病預防 應用病理學概論	2	運保系 適體系 運保系	二上 二下 三上	
人類行為心理學	運動心理學 運動心理學/(進階) 健康心理學	2	運保系、適體系/體推系 陸上、球類、技擊 運保系	一下/三上 二上/二下 一下	
緊急事件處理及安全	急救學與實習 急救學 運動安全與急救 安全教育與急救 運動傷害與急救	2	運保系 適體系 體推系 陸上系/球類系/技擊系 球類系/陸上系、技擊系	一下 一下 二上 二上 二上/二下	
營養與體重控制	營養教育 營養教育 營養學 營養與飲食指導 運動營養學	2	球類系/陸上系、技擊系 運保系 適體系 通識中心 運保系	一下/一下 二上 二上 二上 二上	
健康評估與體適能測試	體適能計畫 體適能測驗與評量	2	運保系 運保系	一上 二下	
運動計畫設計與管理	體適能計畫 運動處方 體適能與運動處方	2	運保系 運保系 體推系/球類系、技擊系	一上 二下 二上/三下	
特殊族群的運動指導	高齡者功能性體適能高 齡者運動指導	2	運保系 適體系	一下 三上	

	高齡者運動 高齡者運動指導實習		體推系 運保系	二下 三下	
團體運動指導	有氧舞蹈 運動專項指導-有氧舞蹈 健走運動	1	運保系 體推系  運保系	一下 一至四  一下	
基礎運動指導	體適能 體適能 阻力訓練理論與實務	2	運保/體推/產經/適體 陸上系/技擊系/球類系 運保系	一上 一下 二上	
進階運動指導	阻力訓練指導法 個人運動指導實務 健康運動指導與實務	2	運保系 運保系 運保系	二下 三上 三下	