

運動保健學系課程模組總表

課程模組名稱：肌力與體能訓練課程模組					
課程模組規劃目標/培養之專業能力					
1. 規劃目標：為提昇學生具備協助專項運動選手及喜愛運動的族群，進行肌力與體能促進訓練之專業能力，能增加學生第二專長與就業之能力。 2. 培養之專業能力：使學生具備肌力與體能訓練之基礎學理、訓練計劃之設計、實際進行肌力與體能訓練的實務操作與指導能力。					
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
人體解剖與生理	人體解剖學與實驗 人體解剖生理學 人體生理學	2	運保系 適體系 運保系	一上 一上 一下	
運動生理	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	
運動傷害防護	運動傷害防護學 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 運保系 適體系 體推系 陸上/球類/技擊系 球類/陸上、技擊系	一下、二上 一下 一下 二上 二上 二上/二下	
肌肉動力學 運動生物力學	人體肌動學 運動生物力學 運動生物力學	2	運保系 運保、適體/球類系 陸上、技擊、體推系	二下 二下/三下 三上	
運動營養學	運動營養學	2	運保系	二下	
肌力與體能訓練 科學原理	阻力訓練理論與實務 運動體能訓練法	2	運保系 運保系	二上 三下	
阻力訓練與體能 訓練實務	功能性肌力訓練實務 阻力訓練指導法 個人運動指導實務 核心穩定訓練	6	運保系 運保系 運保系 運保系	三上 二下 三上 三下	
肌力與體能訓練 處方之設計	運動處方 體適能與運動處方	2	運保系 體推系/球類、技擊系	二下 二下/三下	