國立體育大學 ○○學系 學位學程

跨領域學分學程規劃表（參考範本）

|  |
| --- |
| 跨領域學分學程名稱： 增肌減脂 學分學程 |
| 跨領域學分學程規劃目標/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。體重控制一直是健身運動產業主要參與的族群。健身教練提升自我價值，了解學員醫學檢測的身體密碼解讀，提供準確且適當的建議，應用健身專業訓練和指導，達成的真正需求。
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 | 學分學程課程名稱 | 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 | ○○系○○系○○系 | 一上一上一下 |  |
| 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 | ○○系○○系/○○系/○○系○○系/○○系/○○系 | 二下二下/三下三上 |  |
| 運動營養學 | 運動營養學 | 2  | ○○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  | ○○系○○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 | ○○系○○系○○系○○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 | ○○系○○系○○系/○○系 | 二下二下/三下 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 跨領域學分學程關聯圖（修課先後次序與關聯性） |
|  大一 大二 大三 上功能性肌力訓練實務個人運動指導實務運動生理學阻力訓練理論與實務人體解剖學與實驗學期運動體能訓練法人體肌動學(或運動生物力學)運動營養學阻力訓練指導法運動處方人體生理學運動傷害防護學(或急救學與實習)下學期 |
| 適合證照種類及考取年級別 | 證照名稱 | 肌力與體能指導員證 | 建議取得證照年級別 | 4年級 |
| ○○指導師證照 | 或畢業 |
| 適合投考公職類別 | 體育行政 |  |
|  |  |
| 未來職場之發展 | 運動教練 | 體適能指導員 |
| ○○教練 |  |

|  |
| --- |
| 1、經 113 年 ○ 月 ○○ 日112 學年度第 2 學期第 ○ 次○○學系系課程會議通過2、經 113 年 ○ 月 ○○ 日 112 學年度第 2 學期第 ○ 次○○○學院課程委員會通過3、經 113 年 ○ 月 ○○ 日 112 學年度第 2 學期第 ○ 次○○○校課程委員會通過 |

※學生當學期請於加退選截止前至系統提出申請，經設置單位核准後紙本送交教務處；修畢學分學程請於每學期結束前至系統申請核發證明書，經設置單位審核無誤後紙本送教務處統一製發。

※學分學程應修學分數至少 12 學分，其中須有半數學分不屬於學生本系、輔系或其他學分學程必修科目。