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○○學系系務會議通過  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  4經113 年 ○ 月 ○○ 日 112 學年度第 2 學期第 ○ 次教務會議審議通過 |

※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。