

# 國立臺東大學 111 學年度 課程綱要

## 人文學院 身心整合與運動休閒產業學系

111 學年度第 1 學期第 1 次系課程會議通過(111.09.12)  
 111 學年度第 1 學期第 1 次院課程會議通過(111.11.01)  
 111 學年度第 1 學期第 1 次校課程會議通過(111.11.10)  
 111 學年度第 1 學期第 3 次系課程會議修正通過(111.12.28)  
 111 學年度第 2 學期第 1 次院課程會議修正通過(112.04.11)  
 112 學年度第 2 學期第 1 次系課程會議修正通過(113.02.21)  
 112 學年度第 2 學期第 1 次院課程會議修正通過(113.04.09)  
 113 學年度第 1 學期第 2 次系課程會議修正通過(113.11.21)  
 113 學年度第 1 學期第 2 次院課程會議修正通過(113.11.26)

### (一) 目標

本系旨在結合天然休閒場域，培養身心整合與運動休閒之指導、管理與經營人才。理論與實務並重，提供就業與進修研究的基礎，透過課程及活動，培養人文素養、敬業精神、服務熱忱與全球化的視野。

- 一、以身心學理論及身心調整技法為基礎，培養身心整合之健康指導人才。
- 二、培養運動休閒產業之指導、管理與經營人才。
- 三、增進語文溝通、研究創新及應用資訊科技的能力。
- 四、培養專業敬業的精神、社會服務之熱忱及人際社交能力。

### (二) 課程結構

課 程 類 別				學分數合計	
通識教育課程	詳見通識教育中心課程綱要			28 學分	
院共同課程	人文與藝術概論 (一)	必修	3 學分	6 學分	80 學分
	人文與藝術概論 (二)	必修	3 學分		
基礎模組	必修	16 學分		24 學分	
	選修	8 學分			
核心模組	必修	12 學分		27 學分	
	選修	15 學分			
身心整合專業模組	必修	6 學分	修讀 1 個 專業模組	23 學分	
	選修	17 學分			
運動休閒專業模組	必修	4 學分		23 學分	
	選修	19 學分			
自由選修	符合以下課程，可當自由學分： 1.通識教育課程之跨領域核心課程。 2.院共同課程。 3.系基礎模組。 4.系核心模組。 5.系專業模組。 6.跨領域模組。 7.雙主修、副修、輔系。 8.各類學程。 9.自主學習課程。			20 學分	

總 計	128 學分
-----	--------

### (三) 選課須知

- 一、院共同課程需選修 6 學分。
- 二、本系課程分為基礎模組、核心模組、身心整合專業模組及運動休閒專業模組。基礎模組(24學分)、核心模組(27學分)及一專業模組(23學分)學分合計需修滿74學分。
- 三、專業模組修習方式須擇一專業模組，並完成該模組必修及選修學分數達23學分。
- 四、實習課程包括

#### (a) 專業知能課程：

(1)身心整合與運動休閒專業知能(一)、(二)、(三)共6學分：培養專業能力及服務精神，並輔助專業技能之學習。分三個學期開設。轉系、轉學、轉換專業的學生一律由身心整合與運動休閒專業知能(一)開始修讀。

(2)產業理論與實務2學分：於四上開設，用以檢核學生專業能力及專業技能。

#### (b) 校外實習課程：

身心整合與運動休閒校外實習4學分：於四年級上學期開設，三年級結束的暑假期間實施。

五、本系畢業條件除修滿128學分外，需取得高級急救證照、水上救生相關課程30小時以上，並擁有身心整合與運動休閒產業相關的四張專業證照。

六、為符合學時數與學分數相符合之規定，自113學年度起，所有1學分之課程修正為2學分，惟已開課完畢之課程：水上救生、**足部按摩(一)**、重量訓練理論與實務、彼拉提斯技巧、結構整合與伸展、羽球等**6**門1學分之課程，無法回溯為2學分，爰維持為1學分。

### (四) 院共同課程及系模組課程

類別	學分數	科目中文名稱	科目代碼	必修	學分	時數	開課學期	科目英文名稱	備註
院共同課程	6 學分	人文與藝術概論(一)	HSC11C00A001	必	3	3	一上	Introduction to Humanities and the Arts (I)	
		人文與藝術概論(二)	HSC11C00A002	必	3	3	一下	Introduction to Humanities and the Arts (II)	
基礎模組 24	必修 16 學分	人體解剖學(一)	HDS11E10B001	必	2	2	一上	Human Anatomy (I)	全選
		身心學導論	HDS11E10B003	必	2	2	一上	Introduction of Somatics	
		運動休閒導論	HDS11E10B004	必	2	2	一上	Introduction of Sport Leisure	
		管理學	HDS11E10B005	必	2	2	一下	Management Principles	
		太極拳	HDS11E10C003	必	2	2	一上	Tai Chi Chuan	

學分		運動生理學	HDS11E10B006	必	2	2	一下	Sport Physiology	
		游泳(一)	HDS11E10C001	必	2	2	一下	Swimming (I)	
		舞蹈	HDS11E10C002	必	2	2	一下	Dancing	
	選修8學分	傳統醫學文化概論	HDS12E10B012	選	2	2	一上	Introduction to Traditional Medicine Culture	
		經絡學	HDS12E10B005	選	2	2	一下	Meridians	
		人體解剖學(二)	HDS12E10B001	選	2	2	一下	Human Anatomy (II)	
		行銷學	HDS12E10B011	選	2	2	二上	Introduction to Marketing	
		社群媒體應用	HDS12E10B010	選	2	2	二下	Social Media Applications	
創意與創業	HDS12E20B005	選	2	2	三上	Creativity & Entrepreneurship			
老人健康學	HDS12E10B008	選	2	2	三下	Health Science for Senior			
核心模組27學分	必修12學分	身心整合與運動休閒專業知能(一)	HDS11E20D006	必	2	2	二下	Professional Knowledge of Somatics and Sport Leisure(I)	全選
		身心整合與運動休閒專業知能(二)	HDS11E20D007	必	2	2	三上	Professional Knowledge of Somatics and Sport Leisure( II )	
		身心整合與運動休閒專業知能(三)	HDS11E20D008	必	2	2	三下	Professional Knowledge of Somatics and Sport Leisure(III)	
		身心整合與運動休閒校外實習	HDS11E20D009	必	4	4	四上	Industry Practicum of Somatics and Sport Leisure	
		產業理論與實務	HDS11E20D010	必	2	2	四上	Industry Theory and Practice	
	選修15學分	綜合球類活動(一)	HDS12E20C013	選	2	2	一上	Ball Activities (I)	
		休閒社會學	HDS12E20B001	選	2	2	一上	Sociology of Leisure	
		基本體能訓練	HDS12E20C008	選	2	2	二上	Physical Fitness	
		人體動作分析	HDS12E20B008	選	2	2	二上	Human Movement Analysis	
		戶外體驗教育	HDS12E20C012	選	2	2	二上	Outdoors Experiential Education	
		運動傷害與處理	HDS12E20B010	選	2	2	二上	Sport Injury and Management	
		水上救生	HDS12E20C004	選	1	2	二下	Life Saving	
		重量訓練理論與實務	HDS12E20C005	選	1	2	二下	Weight Training Theory and Practice	
		彼拉提斯技巧	HDS12E20C009	選	1	2	二下	Pilates Method	
		體適能活動	HDS12E20C016	選	2	2	三上	Physical Fitness Guidance	
		全人健康促進	HDS12E20B002	選	2	2	三上	Holistic Health Promotion	
		應用統計學	HDS12E20B014	選	2	2	三上	Applied Statistics	
		游泳(二)	HDS12E20C017	選	2	2	三下	Swimming (II)	
		嬰兒動作發展	HDS12E20C010	選	2	2	三下	Infant Movement Development	
		人力資源與管理	HDS12E20B013	選	2	2	三下	Human Resources Management	
運動休閒發展與創業	HDS12E20C011	選	2	2	三下	Investment & Trend in Sports Leisure & Recreation			
身心	必修	創造性動作教育	HDS11E30B002	必	2	2	二上	Creative Movement Education	
		指壓與按摩	HDS11E30B003	必	2	2	二上	Shiatsu and Massage	

整合專業模組 23 學分	6 學分	操体技巧	HDS11E30B004	必	2	2	二下	So-tai Technique	
	選修 17 學分	足部按摩(一)	HDS12E30C016	選	1	2	一下	Foot Massage (I)	
		足部按摩(二)	HDS12E30C026	選	2	2	二上	Foot Massage (II)	限修過足部按摩(一)
		結構整合與伸展	HDS12E30C022	選	1	2	二下	Structural Integration and Elongation	
		進階彼拉提斯	HDS12E30C028	選	2	2	三上	Advanced Pilates Method	限修過彼拉提斯技巧
		亞歷山大技巧	HDS12E30B006	選	2	2	三上	Alexander Technique	
		精油按摩	HDS12E30C029	選	2	2	三上	Oil Massage	限修過指壓與按摩
		芳香療法	HDS12E30C007	選	2	2	三上	Aromatherapy	
		嬋柔墊上運動	HDS12E30C030	選	2	2	三上	GYROKINESIS® Method	
		直排輪	HDS12E30C031	選	2	2	三上	In-line Skating	
		進階芳療理論與實務	HDS12E30B003	選	2	2	三下	Advanced Aromatherapy Theory and Practice	限修過芳香療法
		嬋柔器械運動	HDS12E30C032	選	2	2	三下	GYROTONIC® Method	
		身心瑜珈	HDS12E30C033	選	2	2	三下	Somatic Yoga	
		養生與氣功	HDS12E30C034	選	2	2	三上	Cultivation and Chi Kung	
		運動按摩	HDS12E30C035	選	2	2	三下	Sport Massage	限修過指壓與按摩
		費登奎斯技法	HDS12E30B008	選	2	2	三下	Feldenkrais Method	
		進階直排輪	HDS12E30C036	選	2	2	三下	Advanced In-line Skating	
		身心技法理論與實務	HDS12E30B009	選	2	2	四上	Somatic Technique Theory and Practice	
		身心康適	HDS12E30C037	選	2	2	四上	Somatic Wellness	
		動作功能整合	HDS12E30B013	選	2	2	四上	Movement Functional Integration	
動智慧	HDS12E30B011	選	2	2	四下	Movement Intelligence			
身心動作教育理論與實務	HDS12E30B001	選	2	2	四下	Somatic Movement Education Theory and Practice			
身心平衡技法	HDS12E30B012	選	2	2	四下	Body-Mind Centering			
運動休閒專業模組 23 學分	必修 4 學分	健身俱樂部經營與管理	HDS11E40B001	必	2	2	二下	Fitness Club Management	
		休閒市場趨勢觀察與評估	HDS11E40B002	必	2	2	三上	Developing Business Strategies and Marketing Assessment	
	選修 19 學分	綜合球類活動(二)	HDS12E40C017	選	2	2	二上	Ball Activities (II)	
		團隊組織領導學	HDS12E40B013	選	2	2	一下	Organizational Leadership	
		懸吊與彈力床訓練系統	HDS12E40C018	選	2	2	二上	Total Body Resistance Exercise And U Bound	
羽球	HDS12E40C004	選	1	2	二上	Badminton			
水上活動(一)	HDS12E40C020	選	2	2	二下	Aquatic Activities (I)			

運動休閒處方理論與實務	HDS12E40B014	選	2	2	二下	Sports Leisure Prescription Theory and Practice	
運動休閒風險管理	HDS12E40B015	選	2	2	二下	Risk Management in Sports Leisure	
運動休閒活動企畫與經營	HDS12E40B016	選	2	2	三上	Planning and Management in Sports Leisure Activities	
消費者行為	HDS12E40B008	選	2	2	三上	Consumer Behavior	
銀髮族休閒活動指導與實務	HDS12E40C021	選	2	2	三上	Seniors Leisure Activities Guidance and Practice	
研究法	HDS12E40B017	選	2	2	三上	Research Method	
水域活動指導與實務	HDS12E40C022	選	2	2	三下	Water Sports Guidance and Practice	
高爾夫球	HDS12E40C016	選	2	2	三下	Golf	
運動休閒活動管理	HDS12E40B018	選	2	2	三下	Sports Leisure Activities Management	
水上活動(二)	HDS12E40C023	選	2	2	三下	Aquatic Activities (II)	
獨木舟	HDS12E40C024	選	2	2	四上	Canoeing	
運動休閒與公共關係	HDS12E40B019	選	2	2	四上	Sports Leisure and Public Relations	
運動休閒設施與規劃	HDS12E40B020	選	2	2	四上	Sports Leisure Facilities and Planning	
運動休閒觀光	HDS12E40B021	選	2	2	四上	Sports Leisure Tourism	
桌球	HDS12E40C025	選	2	2	四上	Table Tennis	
定向運動	HDS12E40C026	選	2	2	三上	Orienteering	
服務管理	HDS12E40B011	選	2	2	四下	Service Management	
自行車	HDS12E40C027	選	2	2	四下	Bicycle	

# 國立臺東大學 111 學年度 課程綱要

## 人文學院 身心整合與運動休閒產業學系

### 身心整合與運動休閒 副修模組

111 學年度第 1 學期第 1 次系課程會議通過(111.09.12)  
 111 學年度第 1 學期第 1 次院課程會議通過(111.11.01)  
 111 學年度第 1 學期第 1 次校課程會議通過(111.11.10)  
 111 學年度第 1 學期第 3 次系課程會議修正通過(111.12.28)  
 111 學年度第 2 學期第 1 次院課程會議修正通過(112.04.11)  
 112 學年度第 2 學期第 1 次系課程會議修正通過(113.02.21)  
 112 學年度第 2 學期第 1 次院課程會議修正通過(113.04.09)

#### (一)目標

本系旨在結合天然休閒場域，培養身心整合與運動休閒之指導、管理與經營人才。理論與實務並重，提供就業與進修研究的基礎，透過課程及活動，培養人文素養、敬業精神、服務熱忱與全球化的視野。

- 一、以身心學理論及身心調整技法為基礎，培養身心整合之健康指導人才。
- 二、培養運動休閒產業之指導、管理與經營人才。
- 三、增進語文溝通、研究創新及應用資訊科技的能力。
- 四、培養專業敬業的精神、社會服務之熱忱及人際社交能力。

#### (二)選課須知

- 一、限外系學生修讀。
- 二、副修模組課程由本系基礎模組與核心模組挑選，不另行開課。
- 三、選修本系為副修者，需由副修模組課程中任選至少20學分修習。
- 四、為符合學時數與學分數相符合之規定，自 113 學年度起，所有 1 學分之課程修正為 2 學分，惟已開課完畢之課程：彼拉提斯技巧 1 學分之課程，無法回溯為 2 學分，爰維持為 1 學分。

#### (三)身心整合與運動休閒副修模組課程

學分數	科目中文名稱	科目代碼	必選修	學分	時數	開課學期	科目英文名稱	備註
副修模組 20 學分	人體解剖學(一)	HDS11E10B001	選	2	2	一上	Human Anatomy(I)	
	身心學導論	HDS11E10B003	選	2	2	一上	Introduction of Somatics	
	運動休閒導論	HDS11E10B004	選	2	2	一上	Introduction of Sport Leisure	
	休閒社會學	HDS12E20B001	選	2	2	一上	Sociology of Leisure	
	管理學	HDS11E10B005	選	2	2	一下	Management Principles	
	經絡學	HDS12E10B005	選	2	2	一下	Meridians	
	運動生理學	HDS11E10B006	選	2	2	一下	Sport Physiology(I)	
	團隊組織領導學	HDS12E40B013	選	2	2	一下	Organizational Leadership	
	基本體能訓練	HDS12E20C008	選	2	2	二上	Physical Fitness	
	人體解剖學(二)	HDS12E10B001	選	2	2	二上	Sport Physiology( II )	
	運動傷害與處理	HDS12E20B010	選	2	2	二上	Sport Injury and Management	

	行銷學	HDS12E10B011	選	2	2	二上	Introduction to Marketing	
	創造性動作教育	HDS11E30B002	選	2	2	二上	Creative Movement Education	
	社群媒體應用	HDS12E10B010	選	2	2	二下	Social Media Applications	
	彼拉提斯技巧	HDS12E20C009	選	1	2	二下	Pilates Method	
	養生與氣功	HDS12E30C034	選	2	2	三上	Cultivation and Chi Kung	
	人力資源與管理	HDS12E20B013	選	2	2	三下	Human Resources Management	

# 國立臺東大學 111 學年度 課程綱要

## 人文學院 身心整合與運動休閒產業學系 輔系課程

111 學年度第 1 學期第 1 次系課程會議通過(111.09.12)  
111 學年度第 1 學期第 1 次院課程會議通過(111.11.01)  
111 學年度第 1 學期第 1 次校課程會議通過(111.11.10)  
111 學年度第 1 學期第 3 次系課程會議修正通過(111.12.28)  
111 學年度第 2 學期第 1 次院課程會議修正通過(112.04.11)  
112 學年度第 2 學期第 1 次系課程會議修正通過(113.02.21)  
112 學年度第 2 學期第 1 次院課程會議修正通過(113.04.09)

### (一)目標

本系旨在結合天然休閒場域，培養身心整合與運動休閒之指導、管理與經營人才。理論與實務並重，提供就業與進修研究的基礎，透過課程及活動，培養人文素養、敬業精神、服務熱忱與全球化的視野。

- 一、以身心學理論及身心調整技法為基礎，培養身心整合之健康指導人才。
- 二、培養運動休閒產業之指導、管理與經營人才。
- 三、增進語文溝通、研究創新及應用資訊科技的能力。
- 四、培養專業敬業的精神、社會服務之熱忱及人際社交能力。

### (二)選課須知

- 一、依本校「學生修習輔系辦法」辦理。
- 二、輔系為原學系最低畢業學分的外加課程，修習輔系課程由本系基礎模組與核心模組挑選，不另行開課。
- 三、選修本系為輔系者，需由輔系課程中任選至少 20 學分修習，且不可以其他課程抵輔系學分。
- 四、輔系科目與學分採計，由本系審核認定之。
- 五、為符合學時數與學分數相符合之規定，自 113 學年度起，所有 1 學分之課程修正為 2 學分，惟已開課完畢之課程：彼拉提斯技巧 1 學分之課程，無法回溯為 2 學分，爰維持為 1 學分。

### (三)輔系課程

學分數	科目中文名稱	科目代碼	必修 修	學 分	時 數	開課 學期	科目英文名稱	備 註
輔 系 課 程 20 學 分	人體解剖學（一）	HDS11E10B001	選	2	2	一上	Human Anatomy(I)	
	身心學導論	HDS11E10B003	選	2	2	一上	Introduction of Somatics	
	運動休閒導論	HDS11E10B004	選	2	2	一上	Introduction of Sport Leisure	
	休閒社會學	HDS12E20B001	選	2	2	一上	Sociology of Leisure	
	管理學	HDS11E10B005	選	2	2	一下	Management Principles	
	經絡學	HDS12E10B005	選	2	2	一下	Meridians	
	運動生理學	HDS11E10B006	選	2	2	一下	Sport Physiology(I)	
	團隊組織領導學	HDS12E40B013	選	2	2	一下	Organizational Leadership	
	基本體能訓練	HDS12E20C008	選	2	2	二上	Physical Fitness	
	人體解剖學（二）	HDS12E10B001	選	2	2	二上	Sport Physiology( II )	
	運動傷害與處理	HDS12E20B010	選	2	2	二上	Sport Injury and Management	



	行銷學	HDS12E10B011	選	2	2	二上	Introduction to Marketing	
	創造性動作教育	HDS11E30B002	選	2	2	二上	Creative Movement Education	
	社群媒體應用	HDS12E10B010	選	2	2	二下	Social Media Applications	
	彼拉提斯技巧	HDS12E20C009	選	1	2	二下	Pilates Method	
	養生與氣功	HDS12E30C034	選	2	2	三上	Cultivation and Chi Kung	
	人力資源與管理	HDS12E20B013	選	2	2	三下	Human Resources Management	