

# 國立臺東大學 109 學年度 課程綱要

## 人文學院 身心整合與運動休閒產業學系

108 學年度第 2 學期第 2 次系課程會議通過(109.05.06)

108 學年度第 2 學期第 2 次院課程會議通過(109.05.13)

108 學年度第 2 學期第 2 次校課程會議通過(109.05.28)

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)

### (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	專業模組二擇一	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	「多修」課程，包含： 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			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(23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。

#### (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	必選修	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 一下	Introduction to Humanities and the Arts ( I )	
		人文與藝術概論(二)	HSC11C00A002	必	3	3	一上 一下	Introduction to Humanities and the Arts ( II )	
基礎模組	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	
		基本體能訓練	HDS11E10C004	必	2	2	一上	Physical Fitness	
		太極拳	HDS11E10C003	必	2	2	一上	Tai Chi Chuan	
		運動生理學	HDS11E10B006	必	2	2	一下	Sport Physiology	
		游泳(一)	HDS11E10C001	必	2	2	一下	Swimming(I)	
	選修8學分	舞蹈	HDS11E10C002	必	2	2	一下	Dancing	
		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	HDS12E20B011	選	2	2	二上	Introduction to Marketing	
		社群媒體應用	HDS12E10B010	選	2	2	二下	Social Media Applications	
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 )	
		老人健康學	HDS12E10B008	選	2	2	三下	Health Science for Senior	隔年開

分		專業知能(三)					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)	HDS12E20C001	選	1	2	一上	Ball Activities (I)	
		休閒社會學	HDS12E20B001	選	2	2	一上	Sociology of Leisure	
		管理學	HDS12E20B015	選	2	2	二上	Management Principles	
		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	HDS12E30C012	選	1	2	二下	Pilates Method	
		體適能活動	HDS12E20C007	選	1	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)	HDS12E20C006	選	1	2	三下	Swimming(II)	
		嬰兒動作發展	HDS12E10B009	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	HDS12E10B007	選	2	2	三下	Investment & Trend in Sports Leisure & Recreation		
身心整合專業 模組23學分	必修 6學分	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	
		操體技巧	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)	HDS12E30C013	選	1	2	二上	Foot Massage(II)	
		結構整合與伸展	HDS12E30C022	選	1	2	二下	Structural Integration and Elongation	
		進階彼拉提斯	HDS12E30C021	選	1	2	三上	Advanced Pilates Method	
		亞歷山大技巧	HDS12E30B006	選	2	2	三上	Alexander Technique	
		精油按摩	HDS12E30C003	選	1	2	三上	Oil Massage	限修過 指壓與 按摩
		芳香療法	HDS12E30C007	選	2	2	三上	Aromatherapy	
		嬋柔動覺探索技巧	HDS12E30C018	選	1	2	三上	GYROKINESIS® Method	
		直排輪	HDS12E40C005	選	1	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
		嬋柔肌張力探索技巧	HDS12E30C019	選	1	2	三下	GYROTONIC® Method	
		身心瑜珈	HDS12E30C010	選	1	2	三下	Somatic Yoga	
養生與氣功	HDS12E30C008	選	1	2	三下	Cultivation and Chi Kung			
運動按摩	HDS12E30C005	選	1	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	HDS12E40C008	選	1	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	HDS12E30C020	選	1	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)	HDS12E20C002	選	1	2	一下	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	HDS12E40C003	選	1	2	二上	Total Body Resistance Exercise And U Bound	
		羽球	HDS12E40C004	選	1	2	二上	Badminton	
		水上活動(一)	HDS12E40C001	選	1	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	隔年開
		銀髮族休閒活動指導與實務	HDS12E40C006	選	1	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	HDS12E40C007	選	1	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)	HDS12E40C002	選	1	2	三下	Aquatic Activities ( II )	
		獨木舟	HDS12E40C014	選	1	2	三下	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	隔年開
		桌球	HDS12E40C010	選	1	2	四上	Table Tennis	
	定向運動	HDS12E40C011	選	1	2	四上	Orienteering		
服務管理	HDS12E40B011	選	2	2	四下	Service Management	隔年開		
自行車	HDS12E40C013	選	1	2	四下	Bicycle			

# 國立臺東大學 109 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

108 學年度第 2 學期第 2 次系課程會議通過(109.05.06)

108 學年度第 2 學期第 2 次院課程會議通過(109.05.13)

108 學年度第 2 學期第 2 次校課程會議通過(109.05.28)

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)

#### (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、由外系學生修讀。

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二十學分修習。

#### (三) 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	
	<b>基本體能訓練</b>	<b>HDS11E10C004</b>	<b>選</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>一上</b>	<b>Physical Fitness</b>	
	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	
	管理學	HDS12E20B015	選	2	2	二上	Management Principles	
	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	HDS12E20B011	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	HDS12E30C012	選	1	2	二下	Pilates Method		

	人力資源與管理	HDS12E20B013	選	2	2	三下	Human Resources Management	
	養生與氣功	HDS12E30C008	選	1	2	三下	Cultivation and Chi Kung	



# 國立臺東大學 109 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

108 學年度第 2 學期第 2 次系課程會議通過(109.05.06)

108 學年度第 2 學期第 2 次院課程會議通過(109.05.13)

108 學年度第 2 學期第 2 次校課程會議通過(109.05.28)

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)

### (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、限外系學生二年級起至最高修業年級第一學期止(不包括延長修業年限)修讀。

二、選修輔系應於本校規定日期內提出申請，並經輔系主任同意，教務長核定。已獲核准選修輔系者，不得再申請其他輔系。

三、選修輔系之課程不得與主修課程相同；輔系課程應視為學生之選修科目；如未取得輔系資格者，所修學分得併入畢業學分計算。

四、學生修習輔系課程，應繳交學分費，逾期未繳者取消其修習輔系資格。其因修習輔系而延長修業年限，修習學分在九學分以下者，應繳交學分費，在十學分以上者，應繳交全額學雜費。

五、學生修習輔系未能於規定修業年限內修滿輔系應修科目學分者，得申請延長修業年限至多二年。延長修業年限期間身分為在校生，即使已修畢原學系畢業之最低學分，仍暫時不發予學位證書。

六、學生修習輔系，已符合本學系應屆畢業資格，但未能修畢輔系科目與學分者，得向教務處提出放棄修讀輔系資格之申請。申請放棄修讀輔系資格，第一學期應於十二月十日之前提出，第二學期應於五月十日之前提出。

七、學生不得以放棄修讀輔系資格為由，於加退選或停修期限截止後要求補辦退選、停修。放棄修讀輔系資格後，其已修習及格之輔系科目學分是否採計為原屬學系選修學分，應經該學系系主任認定。

八、凡修滿輔系規定之科目與學分成績及格者，其畢業名冊、歷年成績表及畢業證書應加註輔系名稱。

九、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。

十、選修本系為輔系者，需由輔系課程中任選至少二十學分修習，且不可以其他課程抵輔系學分。

十一、輔系科目與學分採計，由本系審核認定之。

### (三) 輔系課程

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
輔系課程 20學	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	
	基本體能訓練	HDS11E10C004	選	2	2	一上	Physical Fitness	
	經絡學	HDS12E10B005	選	2	2	一下	Meridians	
	運動生理學	HDS11E10B006	選	2	2	一下	Sport Physiology(I)	

分	團隊組織領導學	HDS12E40B013	選	2	2	一下	Organizational Leadership	
	管理學	HDS12E20B015	選	2	2	二上	Management Principles	
	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	HDS12E20B011	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	HDS12E30C012	選	1	2	二下	Pilates Method	
	人力資源與管理	HDS12E20B013	選	2	2	三下	Human Resources Management	
	養生與氣功	HDS12E30C008	選	1	2	三下	Cultivation and Chi Kung	