

# 運動競技學系

## AI導入運動人生設計與社群實踐學分學程

### 課程總覽

#### 前瞻因應人生100核心課程 (2學分)

| 統一必修 2 學分線上課程。

授課方式：線上課程

#### 全人健康概論與行為設計 (3學分)

結合運動生理學與行為改變理論，引導學員進行「百歲人生逆向工程」。將健康的抽象願望轉化為具體行動指標，協助學員透過數位工具檢核覺察自身健康缺口。

授課方式：專題研討、小組討論、實務操作

#### 精準體態評估與動作分析實務 (3學分)

對應能力鏈之理解→校正：以測評建立個人化運動處方的依據。導入AI/數位工具進行資料蒐集與判讀(如動作/姿勢觀察、體適能量測資料視覺化)，建立「測—解讀—回饋—調整」流程。

授課方式：專題研討、小組討論、實務操作

# 運動競技學系

## AI導入運動人生設計與社群實踐學分學程

### 課程總覽

#### 功能性動作校正與原子習慣 (3學分)

對應能力鏈之校正→維持：強化日常生活動作能力與功能性體能，降低跌倒與失能風險。

以「情境化任務」設計訓練（例如搬提、上下樓、起立坐下、轉身與負重等），並建立居家可持續的運動模組。

授課方式：專題研討、小組討論、實務操作

#### 運動生活設計與健康實踐專題 (3學分)

結業整合專題。學員將年度學習歷程轉化為暖敘事報告。透過AI輔助生成圖文成果，學員須至社區據點或協會進行方案展示，實踐從「受教者」到「社區健康推廣者」的轉化。

授課方式：專題研討、小組討論、實務操作