

運動競技學系

健康自我掌控與運動職涯開創學分學程

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

運動產業創新創業專題實作(2學分)

| 問題導向學習運動產業趨勢，專題實作培養創新合作力，探索職涯與創業可能。

授課方式：實務參訪、小組討論、實務操作

體重控制與身材雕塑(3學分)

| 介學術並重結合肌力有氧伸展，掌握體重控制與健康訓練技巧。

授課方式：專題研討、小組討論

動齡密碼與全人健康實踐(3學分)

| 課程結合運動覺察實踐，促進全人健康，邁向活躍老化與自我實現。

授課方式：專題研討、小組討論、
移地學習、企業實務學習

運動競技學系

健康自我掌控與運動職涯開創學分學程

課程總覽

健身心理處方與行動魔法(3學分)

本課程結合運動心理與行為改變理論，培養學生設計提升運動動機與行動力之健身課程能力，並強化實務應用與指導成效。

授課方式：專題研討、小組討論、實務操作

樂齡運動指導與課程設計(3學分)

本課程培養學生具備樂齡運動指導與課程規劃能力，內容包含高齡者特性、運動安全與實務設計。並結合專業證照輔導，協助學生考照，提升就業競爭力。

授課方式：專題研討、小組討論、實務操作

個人與團體運動指導(2學分)

本課程培養學生具備個人與團體運動指導之基本專業能力，內容包含運動教學原理、課程設計、動作指導技巧及安全管理。

授課方式：專題研討、小組討論、實務操作