

國立臺東大學 115 學年度 課程綱要

人文學院 身心整合與運動休閒產業學系

114 學年度第 2 學期第 1 次系課程會議通過(115.04.01)

114 學年度第 2 學期第 1 次院課程會議通過(115.04.14)

114 學年度第 2 學期校課程會議通過(115.05.28)

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		拾露學(一)：人文探索	必修	3 學分	6 學分	80 學分	
		拾露學(二)：跨域實踐	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	14 學分		28 學分		
		選修	14 學分				
專業 模 組	身心整合專業模組	必修	4 學分	修讀 1 個 專業模組	22 學分		
		選修	18 學分				
	運動休閒專業模組	必修	4 學分		22 學分		
		選修	18 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)院共同課程為必修6學分，於一年級上、下學期開設。

(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(28學分)及1個專業模組(22學分)學分合計需修滿74學分。

(三)專業模組修習方式須修讀1個專業模組，並完成該模組必修及選修學分數22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：於四年級上學期開設，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，另需取得高級急救證照，並擁有身心整合與運動休閒產業相關的4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	必修	學分	時數	開課學期	科目英文名稱	備註
院共同課程	必修6學分	拾露學(一)：人文探索	HSC11C00A004	必	3	3	一上	Shiluxue (I) : Exploring the Humanities	
		拾露學(二)：跨域實踐	HSC11C00A005	必	3	3	一下	Shiluxue (II) : Interdisciplinary Practice	
基礎模組24學分	必修16學分	人體解剖學(一)	HDS11E10B001	必	2	2	一上	Human Anatomy (I)	
		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	
		舞蹈	HDS11E10C002	必	2	2	一上	Dancing	
		管理學	HDS11E10B005	必	2	2	一下	Management Principles	
		游泳(一)	HDS11E10C001	必	2	2	一下	Swimming (I)	
		創造性動作教育	HDS11E10B007	必	2	2	一下	Creative Movement Education	
		全人健康促進	HDS11E10B008	必	2	2	一下	Holistic Health Promotion	
	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)	限修過人體解剖學(一)

		行銷學	HDS12E10B011	選	2	2	二上	Introduction to Marketing	
		基本體能訓練	HDS12E10B014	選	2	2	二上	Physical Fitness	
		社群媒體應用	HDS12E10B010	選	2	2	二下	Social Media Applications	
		創意與創業	HDS12E10B013	選	2	2	三上	Creativity & Entrepreneurship	
		應用統計學	HDS12E10B015	選	2	2	三上	Applied Statistics	
		老人健康學	HDS12E10B008	選	2	2	三下	Health Science for Senior	
核心模組 28學分	必修 14學分	水上救生	HDS11E20D011	必	2	2	二下	Life Saving	
		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)	
		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 14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	
		人體動作分析	HDS12E20B008	選	2	2	二上	Human Movement Analysis	
		運動傷害與處理	HDS12E20B010	選	2	2	二上	Sport Injury and Management	
		彼拉提斯技巧	HDS12E20C015	選	2	2	二上	Pilates Method	
		運動產業永續議題	HDS12E20C019	選	2	2	二上	Sustainability issues in the sports industry	
		戶外體驗教育	HDS12E20C012	選	2	2	二下	Outdoors Experiential Education	
		重量訓練理論與實務	HDS12E20C014	選	2	2	二下	Weight Training Theory and Practice	
		體適能活動	HDS12E20C016	選	2	2	三上	Physical Fitness Guidance	
		游泳(二)	HDS12E20C017	選	2	2	二上	Swimming (II)	
		人力資源與管理	HDS12E20B013	選	2	2	三下	Human Resources Management	
		嬰兒動作發展	HDS12E20C010	選	2	2	三下	Infant Movement Development	
		運動休閒發展與創業	HDS12E20C011	選	2	2	三下	Investment & Trend in Sports Leisure&Recreation	
		運動大數據分析	HDS12E20C020	選	2	2	三下	Sports Big Data Analysis	
身心整合專業模組 22學分	必修 4學分	指壓與按摩	HDS11E30B003	必	2	2	二上	Shiatsu and Massage	
		太極拳	HDS11E30B005	必	2	2	二下	Tai Chi Chuan	
	選修 18學分	足部按摩(一)	HDS12E30C025	選	2	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)
		懸吊與彈力床訓練系統	HDS12E30C040	選	2	2	二上	Total Body Resistance Exercise And U Bound	

分	分	正念與冥想	HDS12E30C041	選	2	2	二上	Mindfulness and Meditation	
		結構整合與伸展	HDS12E30C027	選	2	2	二下	Structural Integration and Elongation	
		進階彼拉提斯	HDS12E30C028	選	2	2	二下	Advanced Pilates Method	限修過彼拉提斯技巧
		操体技巧	HDS12E30C039	選	2	2	二下	So-tai Technique	
		亞歷山大技巧	HDS12E30B006	選	2	2	三上	Alexander Technique	
		芳香療法	HDS12E30C007	選	2	2	三上	Aromatherapy	
		精油按摩	HDS12E30C029	選	2	2	三上	Oil Massage	限修過指壓與按摩
		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	
		養生與氣功	HDS12E30C034	選	2	2	三上	Cultivation and Chi Kung	
		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
		費登奎斯技法	HDS12E30B008	選	2	2	三下	Feldenkrais Method	
		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	
		運動按摩	HDS12E30C035	選	2	2	三下	Sport Massage	限修過指壓與按摩
		數位健康與 AI 科技的身心學應用	HDS12E30C042	選	2	2	三下	Digital Health and AI Technology in Somatics	
		身心技法理論與實務	HDS12E30B009	選	2	2	四上	Somatic Technique Theory and Practice	
		動作功能整合	HDS12E30B013	選	2	2	四上	Movement Functional Integration	
		身心康適	HDS12E30C037	選	2	2	四上	Somatic Wellness	
		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 22 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 18 學分	團隊組織領導學	HDS12E40B013	選	2	2	一下	Organizational Leadership	
		綜合球類活動(二)	HDS12E40C017	選	2	2	二上	Ball Activities (II)	
		羽球	HDS12E40C019	選	2	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	
		運動視覺化分析	HDS12E40C028	選	2	2	二下	Motion visualization analysis	
		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	
		研究法	HDS12E40B017	選	2	2	三上	Research Method	
		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	
		定向運動	HDS12E40C026	選	2	2	三上	Orienteering	
		運動休閒活動管理	HDS12E40B018	選	2	2	三下	Sports Leisure Activities Management	
		高爾夫球	HDS12E40C016	選	2	2	三下	Golf	
		水域活動指導與實務	HDS12E40C022	選	2	2	三下	Water Sports Guidance and Practice	
		水上活動(二)	HDS12E40C023	選	2	2	三下	Aquatic Activities (II)	
		體重管理運動	HDS12E40C029	選	2	2	三下	Weight management exercise	
		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	
		功能性體能訓練	HDS12E40C030	選	2	2	四上	Functional physical training	
		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 115 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

114 學年度第 2 學期第 1 次系課程會議通過(115.04.01)

114 學年度第 2 學期第 1 次院課程會議通過(115.04.14)

114 學年度第 2 學期校課程會議通過(115.05.28)

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。

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	
	創造性動作教育	HDS11E10B007	選	2	2	一下	Creative Movement Education	
	全人健康促進	HDS11E10B008	選	2	2	一下	Holistic Health Promotion	
	經絡學	HDS12E10B005	選	2	2	一下	Meridians	
	團隊組織領導學	HDS12E40B013	選	2	2	一下	Organizational Leadership	
	人體解剖學(二)	HDS12E10B001	選	2	2	二上	Sport Physiology (II)	限修過人體解剖學(一)
	行銷學	HDS12E10B011	選	2	2	二上	Introduction to Marketing	
	基本體能訓練	HDS12E10B014	選	2	2	二上	Physical Fitness	

	運動傷害與處理	HDS12E20B010	選	2	2	二上	Sport Injury and Management	
	彼拉提斯技巧	HDS12E20C015	選	2	2	二上	Pilates Method	
	社群媒體應用	HDS12E10B010	選	2	2	二下	Social Media Applications	
	應用統計學	HDS12E10B015	選	2	2	三上	Applied Statistics	
	養生與氣功	HDS12E30C034	選	2	2	三上	Cultivation and Chi Kung	
	老人健康學	HDS12E10B008	選	2	2	三下	Health Science for Senior	
	人力資源與管理	HDS12E20B013	選	2	2	三下	Human Resources Management	

國立臺東大學 115 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

114 學年度第 2 學期第 1 次系課程會議通過(115.04.01)

114 學年度第 2 學期第 1 次院課程會議通過(115.04.14)

114 學年度第 2 學期校課程會議通過(115.05.28)

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。

三、身心整合與運動休閒輔系課程

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	
	創造性動作教育	HDS11E10B007	選	2	2	一下	Creative Movement Education	
	全人健康促進	HDS11E10B008	必	2	2	一下	Holistic Health Promotion	
	經絡學	HDS12E10B005	選	2	2	一下	Meridians	
	團隊組織領導學	HDS12E40B013	選	2	2	一下	Organizational Leadership	
	人體解剖學(二)	HDS12E10B001	選	2	2	二上	Sport Physiology (II)	限修過人體解剖學

								(一)
	行銷學	HDS12E10B011	選	2	2	二上	Introduction to Marketing	
	基本體能訓練	HDS12E10B014	選	2	2	二上	Physical Fitness	
	運動傷害與處理	HDS12E20B010	選	2	2	二上	Sport Injury and Management	
	彼拉提斯技巧	HDS12E20C015	選	2	2	二上	Pilates Method	
	社群媒體應用	HDS12E10B010	選	2	2	二下	Social Media Applications	
	應用統計學	HDS12E10B015	選	2	2	三上	Applied Statistics	
	養生與氣功	HDS12E30C034	選	2	2	三上	Cultivation and Chi Kung	
	老人健康學	HDS12E10B008	選	2	2	三下	Health Science for Senior	
	人力資源與管理	HDS12E20B013	選	2	2	三下	Human Resources Management	