國立臺東大學 師範學院

運動傷害防護與健康促進跨領域模組

114 學年度第 2 學期第 1 次師範學院院課程會議通過（115.05.14）
114 學年度第 2 學期校課程會議通過(115.05.28)

一、目標

本模組以「運動傷害防護與健康促進」為主軸，透過運動科學、高齡健康與管理應用之整合，建構學生由基礎知識、專業技能到場域應用之學習歷程，培養具備跨域整合與實務應用能力之專業人才。具體目標如下：

（一）建立運動與人體科學基礎知能

使學生具備人體解剖、生理機制與動作行為之基本知識，作為後續專業學習之基礎。

（二）培養運動傷害評估與處理能力

使學生能辨識常見運動傷害類型，具備初步評估、處理與風險判斷之能力。

（三）發展健康促進與高齡運動設計能力

引導學生依不同族群（特別是高齡族群）之需求，設計合適之運動與健康促進方案。

（四）強化跨域整合與服務應用能力

透過管理與行銷課程，使學生能將運動專業轉化為健康服務或方案，具備基本之規劃與推廣能力。

（五）提升實務操作與場域應用能力

透過實習與自主學習，讓學生於真實情境中進行應用與反思，培養問題解決與實務執行能力。

二、生涯進路相關人才培育

本模組以「多元就業場域導向」進行人才培育，協助學生銜接運動、健康與服務相關產業，發展以下生涯進路：

（一）運動與體適能產業

學生可進入健身中心、運動場館或相關機構，從事：健身教練、體適能指導員、運動課程帶領人員。

（二）健康促進與高齡服務領域

因應高齡社會需求，學生可投入：社區健康促進機構、長照相關單位 、高齡運動指導與活動設計人員。

（三）運動傷害防護與輔助角色

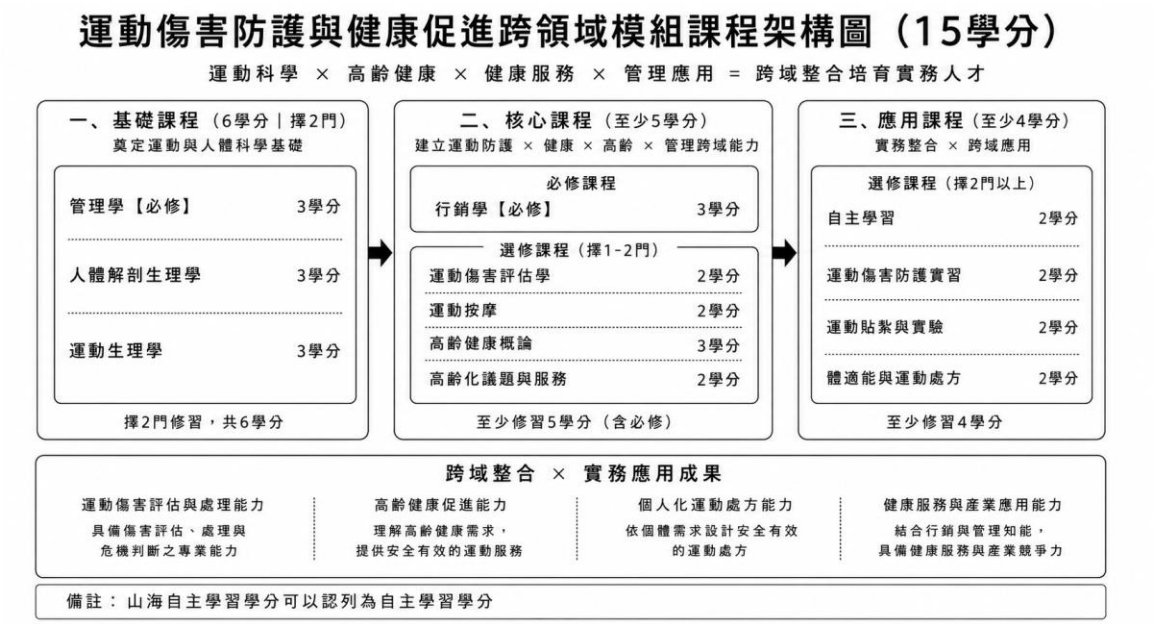
學生可於學校、運動團隊或活動場域中，擔任：運動傷害防護輔助人員 、運動活動安全支援人員、健康與安全管理相關角色 。

（四）健康服務與運動產業應用

結合管理與行銷能力，學生可投入：健康服務產業（健身、運動休閒、健康管理）、運動相關產業之企劃與行銷職務、健康活動與課程設計執行人員。

三、課程規劃

本模組課程架構如圖一所示，採「基礎—核心—應用」三階段設計。為避免課程僅為單一領域知識之累加，本模組特別強調學習歷程的連貫性、跨域整合性與場域應用性，說明如下：



（一）學習歷程設計

1. **基礎階段：建立理解**
   學生透過基礎課程建立人體科學與管理概念，形成對運動與健康議題之基本認知，作為後續專業學習之依據。

2. **核心階段：發展能力**
   進入核心課程後，學生開始聚焦於運動傷害防護、健康促進與高齡議題，並透過管理與服務概念的導入，培養跨領域分析與整合能力。

3. **應用階段：情境實踐**
   透過實習與自主學習，學生將所學知識應用於真實或模擬情境，進行問題解決與方案設計，完成從「學習」到「實踐」的轉化。

（二）跨域整合設計

1. **以「健康服務」為整合主軸**
   將運動科學、高齡健康與管理應用連結至「健康服務情境」，使學生理解專業知識之應用場域。

2. **以「對象導向」強化跨域連結**
   課程內容特別聚焦高齡族群與一般健康族群需求，使學生在不同情境中整合運動、健康與社會面向之知識。

3. **以「問題解決」作為學習核心**
   課程不僅傳授知識，亦引導學生針對實際問題（如運動傷害預防、健康促進設計）進行整合性思考。

（三）場域應用與學習機制

1. **自主學習機制**
   鼓勵學生依個人興趣或未來職涯方向，選擇特定場域（如學校、社區或戶外環境）進行學習與實踐，並將學習成果回饋於課程中。

2. **實作與實習導向課程**
   透過實作課程（如貼紮、處方設計）與實習課程，使學生具備實際操作經驗，而非僅停留於理論層面。

3. **成果導向學習**
   學生需完成具體成果（如運動處方、健康促進方案或評估報告），作為學習整合之展現。

（四）彈性修課與學習路徑

- 透過選修機制，學生可強化特定領域（如高齡健康或運動防護）
- 應用課程提供多元實作選擇，支持不同學習取向
- 自主學習可結合在地資源（如山海場域），發展個人化學習歷程

（五）與人才培育目標之連結

- 基礎與核心課程奠定專業知識與分析能力
- 應用課程強化實務操作與場域應用能力
- 跨域設計提升學生面對多元健康與社會議題之整合能力

三、修讀對象：全校學生

四、開課規劃

類別	中文科目名稱	科目代碼	必選修	學分	時數	科目英文名稱	開課單位
基礎課程	管理學	EDC11C00A001	必	3	3	Management	師範學院
	人體解剖生理學	EAS11E10A001	選	3	3	Anatomy Physiology	競科系
	運動生理學	EAS11E10A002	選	3	3	Exercise Physiology	競科系
核心課程	行銷學	EDC11C00A002	必	3	3	Marketing	師範學院
	運動傷害評估學	EAS12E50A004	選	2	2	Sports Injury Evaluation	競科系
	運動按摩	EAS12E50A001	選	2	2	Sport Massage	競科系
	高齡健康概論	SHC11E10A001	選	3	3	Introduction to Gerontology Health	高齡健康照護專班
	高齡化議題與服務	UGE12B3BA028	選	2	2	Aging Issue and Service	通識中心
應用課程	自主學習(一～四)/ 山海自主學習 (一、二)	SDL12F50A001 SDL12F50A002 SDL12F50A003 SDL12F50A004 EDC12F40O018 EDC12F40O019 SDL12F50A005 SDL12F50A006	必	2	2	Self-Directed Learning	師範學院
	運動傷害防護實習	EAS12E30A018	選	2	2	Practicum of Prevention and Management of Sports Injury	競科系
	運動貼紮與實驗	EAS12E50A002	選	2	2	Sports Taping and Practicum	競科系
	體適能與運動處方	EAS12E20A003	選	2	2	Physical Fitness and Prescription	競科系
備註：山海自主學習學分可以認列為自主學習學分							