

文藻外語大學「運動適能與健康促進」領域專長

主責單位：體育教學中心

第一部分：標竿學校課程比較或領域競爭力分析

「健康是一切的根本」相信每個人多少都能理解背後意義，因為不僅攸關基本的生活能力，也是享受美好生活的根本。關於「健康」，運動無庸置疑是最佳的方案，運動不僅能**預防疾病**，減少患上慢性疾病的風險，如心臟病、糖尿病和高血壓；**提高生活質量**，讓工作效率和生活滿意度提高；促進**心理健康**，減少壓力和焦慮；延長壽命，讓我們能夠享受更多的美好時光；及提供**社交互動**，增強人際關係的營造。尤其在文明病逐漸盛行的現今，運動對於包括心血管疾病、糖尿病、肥胖、癌症、呼吸系統疾病和精神健康問題，明顯的有著正面積極的預防作用。

「運動適能與健康促進模組」專長領域模組，培育對運動與健康領域方面的專業人才，除讓學生建立良好的健康意識與運動習慣，更讓學生對產業能有所認識，尤其當今人們逐漸意識生活品質重要性之際，投入運動健康產業勢必成為重要趨勢之一。根據教育部體育署「112 年運動現況調查成果」顯示，疫情後國人健康意識增加，運動人口為 82.6%，規律運動人口首度達 35.0%，公私立健身場館增加，也帶就業需求。另外，104 人力銀行分析運動用品製造、批發零售、服務業等超 4,000 家徵才企業，截至今年(所指為 2024 年)第二季，平均每月徵才需求 4.7 萬人，是疫情爆發時的兩倍。

近來行政院會(113 年 10 月 27 日)通過「運動部組織法及相關法草案」，隨後所屬體育署就向國人宣示，國內運動產業的經濟規模，大概達到 5 千億左右，未來透過運動部轄下的運動產業發展中心協助國際連結，也對接國發基金的投資、融資，盼協助運動產業在台灣能夠國際化。預估未來幾年的全球運動休閒產值預測如下：

市場概況	
預測期	2024-2028
2022 年市場規模	3285.6 億美元
2028 年市場規模	4924.5 億美元
2023-2028 年年複合成長率	6.85%
成長最快的細分市場	網路線上
最大的市場	北美洲

本模組課程涵蓋：「運動適能、健康促進與數位科技」、「塑身：肌肉適能與飲食控制」、「養身：太極導引與肌力體能」、「銀髮族運動適能」、「休閒運動產業實務導論」、「運動志工的發展與實務」六門課程。課程內容從運動與健康知識涵養、健康能力的養成、運動健康計畫與處方擬定，與休閒活動與賽事的參與與服務。課程的教學模式有：其一運動教育模式，透過遊戲化的方式，讓學生投入並參與運動，成為具備技能且能理解運動規範的人；其二健康本位體育模式，通過多樣化的體育活動，促進學生健康與體能發展，以及運動健康管理的能力；其三合作學習模式，透過小組成員互相幫忙與分享，提升團隊合作能力和社交技能。本課程模組對現階段大學生

而言，在其生涯的規畫上有其務實性與前瞻性，具體的呈現在：

- (1) 運動健康產業已發展具全球化規模，涉及龐大的應用領域 (生理學、心理學、力學及社會等領域)，且具跨領域跨學科屬性，無法切割於大學教育的涵養之外。根據 104 人力銀行指出，結合解剖、生理、力學、運動等知識，進行運動矯正與按摩的「運動傷害防護師」月薪上看 12 萬；「運科研究」針對運動專項進行影像與數據分析，月薪可達 8 萬；結合產品開發與消費者體驗的「運動產品研發工程師」也是高薪職務。
- (2) 運動與健康是攸關每個人生活的重大議題，透過課程的推展能讓學生對身體有更清楚的瞭解，而這將有助於對相關議題 (性別、種族、階級等等) 的認識，是現代公民所需具備的核心素養。例如永續發展(SDGs)所涵蓋 17 個核心目標，明顯涵蓋運動與健康的重要概念，並與其它目標有著高度的互通，共同確保每個人都享有更好的生活品質。
- (3) 此模組的專業人才具備對運動與健康產業的認知，能對自己及周遭人的生涯發展有著仿效啟示作用，藉以營造健康的人際關係與優質的生活圈。許多的研究都顯示，健康和人際關係是相互促進的，維持良好的健康狀況和積極的人際關係對整體生活質量有著重要的影響。
- (4) 運動是透過身體實踐的教育，成為深化學習的最佳途徑，尤其過程中的態度養成、道德型塑，或是所謂運動精神的陶冶，相信都會對學生產生深遠的影響，就如運動功能論所主張，運動道德不僅僅是個人行為的反映，也是社會價值觀的體現，透過運動可以學習如何在競爭中保持尊重和誠實，這些品質對於個人的成長和社會的和諧都至關重要。

第二部分：領域專長模組架構

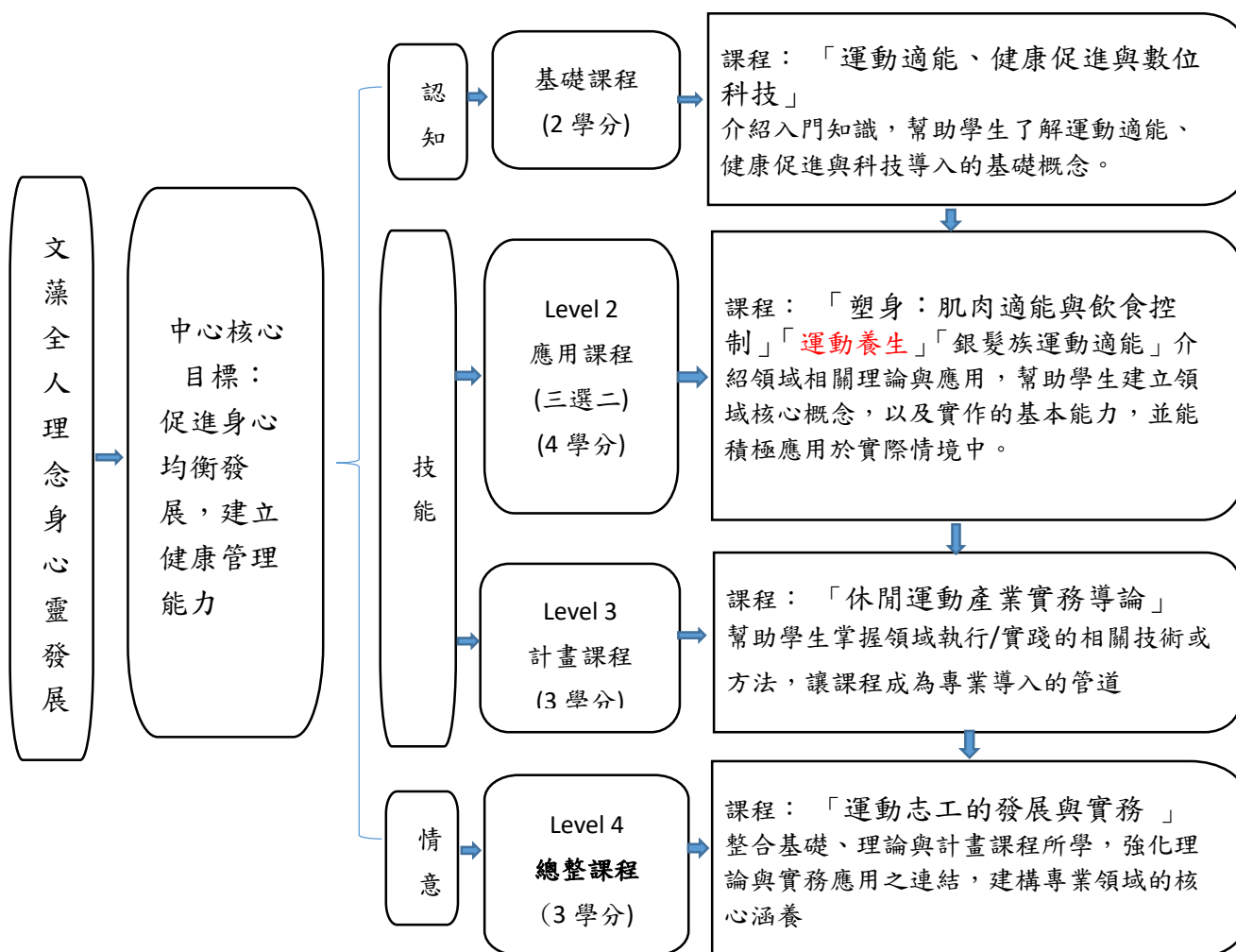
1. 學習目標

- 1) 目標一：能深入瞭解運動對促進健康的重要性，並對相關的基本知識 (體適能概念、養生的涵養，及應用數位科技來強化運動健身) 能充分掌握。
- 2) 目標二：培養身體健康養成的技巧 (規律運動、均衡飲食及身心平衡)，使學生在身心健康的基礎上，面對日後各種學習的挑戰。
- 3) 目標三：發展對自我身體的重視，促進學生在人格養成、社會互動及物我關係能更見解與定位。
- 4) 目標四：藉由實務的規劃與參與，培養文藻 3L (熱愛生命、樂於溝通及服務領導) 的核心精神。

2. 課程架構

1) 課程架構圖：

運動或是體育的學科屬性為應用學門，在實務的推展層面區分為認知、技能與情意的領域發展，呼應於課程基礎課程模組架構的設定，可分別對應為基礎課程、應用/計畫課程及總整課程來加以說明。



2) 總整課程的類型以及最後產出的成果：

- 總整課程類型：☐專題研究 ☒專案實作 ☐學士論文 ☐實習 ☐其他
_____ (請說明)

● 總整課程產出成果：

在運動志工、賽事及場館的論述介紹上，教師透過學習單方式讓學生產生回饋(涵蓋上課內容、心得分享及具體建議)，聚焦認知上的重點與策略(基礎課程)，以及技能上的原則與熟練(應用/計畫課程)；在志工服務的實踐上，以專題報告來做整體回顧(內容涵蓋服務項目、工作內容、成長轉變及實踐心得等)，期許學生在同儕協作過程中，透過主題式的導引反思，對情意態度有著顯著轉變與成長。

- 3) 所規劃為六門課程，分別隸屬於基礎課程(「運動適能、健康促進與數位科技」2學分)、應用課程(「塑身：肌肉適能與飲食控制」2學分、「運動養生」2學分、「銀髮族運動適能」2學分，三選二課程安排)、計畫課程(「休閒運動產業實務導論」3學分)與實踐課程(「運動志工的發展與實務」3學分)共計12學分。以下針對開設之課程作說明：

(1) 基礎課程(2 學分)

「運動適能、健康促進與數位科技」：課程介紹運動適能(心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度及身體組成)的功能、重要性及擬定運動處方的原則，並舉證運動與健康的相關論述，讓學生對運動適能與健康有著更深入的認識。進一步，課程將延伸至如何利用現代科技提升運動健身的效果，涵蓋涵蓋穿戴式設備、智能健身器材、運動數據分析及虛擬實境訓練等主題。這門課程希望結合運動、健康與科技三個生活重要領域，在觀念與認知上建立深厚的基礎，讓運動愛好者還是想從事這領域學生能從中受益。

(2) 應用課程(三選二共 4 學分)

設計包含三門課程，從東西方不同理論涵養，所發展出身體觀上的差異為基礎，所延伸設計出的課程：

「塑身：肌肉適能與飲食控制」

主要涵蓋以下幾個重點：課程涵蓋基礎肌力訓練、爆發力訓練、功能性肌肥大訓練及單關節補強訓練。透過合理的訓練計劃和週期性編排，學員能夠逐步提升力量、速度和靈活性。此外，課程還強調實際操作，讓學員能夠在日常生活中應用所學，改善身體素質並減少運動傷害。**並結合營養** (探討如何通過飲食來支持肌肉適能和塑身目標，包括蛋白質、碳水化合物和脂肪的攝取比例)，讓學生身體力行建立良好的健康體態。

「運動養生」

課程主要介紹太極導引的基本原理和實踐方法，以及運動按摩等養生技巧。這門課程結合了中國傳統道家太極觀念中的「陰陽更生」旋轉原理，並擷取太極拳的動作精華，及養生脈絡運作法則。課程分為「引體」、「導氣」與按摩兩部分，前者通過旋轉和扭絞動作來鍛鍊身體的九大關節，並通過深長綿勻的呼吸吐納來促進氣息流通，後者以經絡循環及肌肉紋理為基礎，透過不同手法運用來促進循環。這些練習有助於提升身體的柔韌性和內在氣機的運行，達到身心調和的效果。這課程以東方養身為基礎，對改善日益嚴重的文明病有其積極作用。

「銀髮族運動適能」(結合業界授課及輔導證照－銀髮族體適能檢測員)

台灣即將在 2025 年邁入超高齡社會，彰顯出 65 歲以上的人口將占總人口的 20%以上，這一轉變對社會各層面將產生重大影響，尤其在醫療需求增加與社會福利負擔，而這都涉及每個人的身心健康，可說銀髮族的健康是未來國家社會的重要議題。銀髮族有著不同於一般的特點，需要有特殊的計畫原則(如客製化設計、循序漸進、多元化運動方式及安全第一等重要原則)，因此課程除介紹銀髮族運動適能的發展與趨勢，並有實際操作有氧運動、肌力訓練、平衡運動及伸展運動等，切身體驗銀髮族運動適能的訓練處方，並於課程教授過程中輔導學生取得證照(如銀髮族體適能檢測員)。本課程除讓學生親身體驗不同的需求差異，訓練擬定合適之訓練處方的能力，也在不同族群的互動過程中，有助於建構倫理與和諧的道德涵養。

(3) 計畫課程(3 學分)(結合業界授課)

「休閒運動產業實務導論」：課程旨在介紹休閒產業的基本概念與實務應用。課程涵蓋休閒產業的歷史、發展與現況，並探討其在經濟、社會及文化上的影響，課程還強調實務體驗，讓學生通過參觀、實地考察及案例分析，深入了解休閒產業的計畫擬定、運作模式與管理策略。這門課程不僅提升學生的專業知識，還培養其規劃與管理休閒活動的能力，為未來從事相關行業打下堅實基礎。

(4) 總整課程(3 學分)(結合教師產學計畫)

「運動志工的發展與實務」：課程旨在培養學生對運動志工服務的理解與實踐能力。課程內容涵蓋；其一志願服務的基本概念、運動志工的歷史與現況、以及志工管理的理論與實務；其二運動賽會管理與發展，如結合永續經營的理念；其三運動場館經營，如場館認證的趨勢。學生將學習如何組織和管理運動志工活動，並了解志工在大型賽事中（例如三鐵或馬拉松）的角色與貢獻。課程還強調實務操作，通過參與實際的運動志工服務，學生能夠獲得寶貴的實踐經驗，提升其組織能力和團隊合作精神。這門課程不僅有助於學生在運動健康管理領域的專業發展，還能在現場實踐的過程中，體驗互助、合作、領導、服務等社會價值（或是所謂運動精神的涵養），深化文藻 3L 的核心素養。

第三部份 領域專長課程

運動適能與健康促進領域專長至少應修習 12 學分，各類課程規劃及應修科目數如下：

課程屬性分類	科目	學分數	開課隸屬單位
基礎課程	運動適能、健康促進與數位科技	2	體育教學中心
應用課程 (三選二)	塑身：肌肉適能與飲食控制	2	體育教學中心
	運動養生	2	體育教學中心
	銀髮族運動適能	2	體育教學中心
計畫課程	休閒運動產業實務導論	3	體育教學中心
總整課程	運動志工的發展與實務	3	體育教學中心