

# 106學年度水上運動學系課程手冊

## 一、本系簡介或本系理念或本系願景

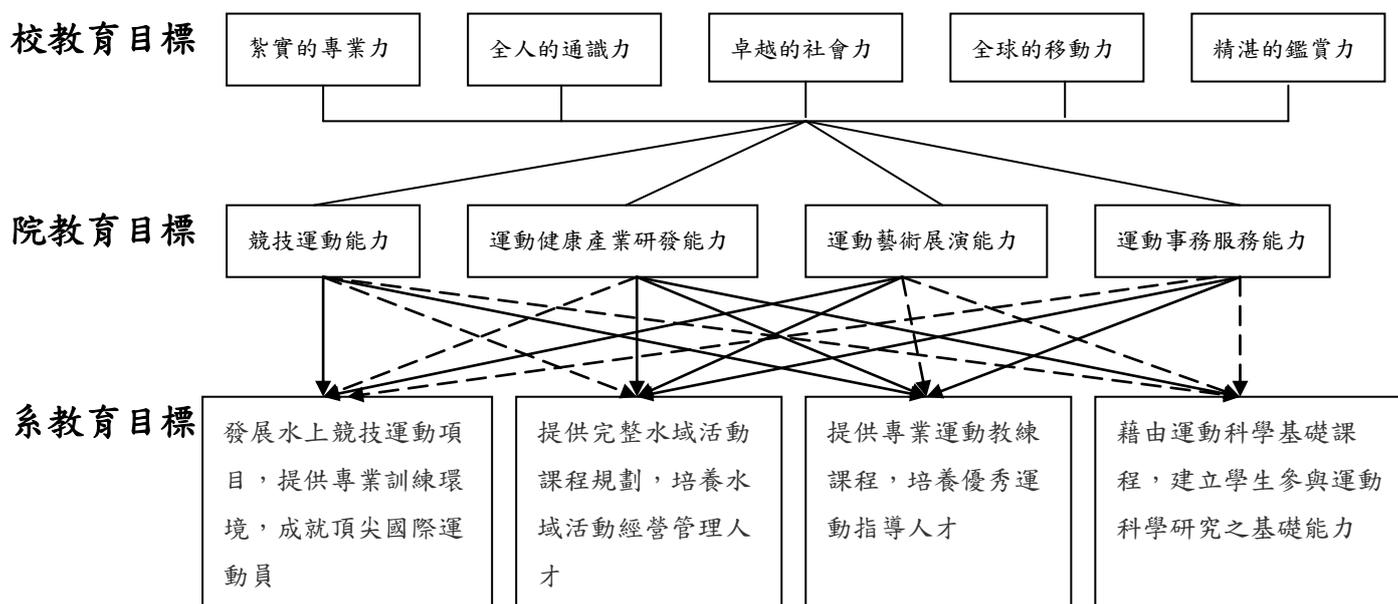
- (一) 水上運動學系為競技運動專業相關學系，所發展之運動皆為夏季奧林匹克運動會之正式比賽項目。計有游泳、划船、輕艇、水球及鐵人三項等5種水上運動專長；，本系教師均具備國家級專業訓練證書及經歷，使學生在運動競技項目中獲得專業的指導；本系以培養國家水域運動優秀運動員、教練、體育行政人員、休閒運動及水域管理指導等專業人才為主要目標。課程特色發展強調理論與實務應用並重，提供社會發展潮流趨勢所需之專業實務人才為首要目標。
- (二) 本系設立宗旨為：
1. 競技運動員朝頂尖國際級發展。
  2. 水域管理人才朝多元化發展。
  3. 運動指導人才朝專業化發展。
  4. 運動科研人才朝精緻化發展。

## 二、教育目標

### (一) 本系教育目標

1. 發展水上競技運動項目，提供專業訓練環境，成就頂尖國際運動員。
2. 提供完整水域活動課程規劃，培養水域活動經營管理人才。
3. 提供專業運動教練課程，培養優秀運動指導人才。
4. 藉由運動科學基礎課程，建立學生參與運動科學研究之基礎能力。

### (二) 本系教育目標與院、校教育目標之關聯圖



### 三、課程規劃

#### (一) 本系基本素養

1. 具備運動倫理素養
2. 社會合作及競爭
3. 國際視野及參與

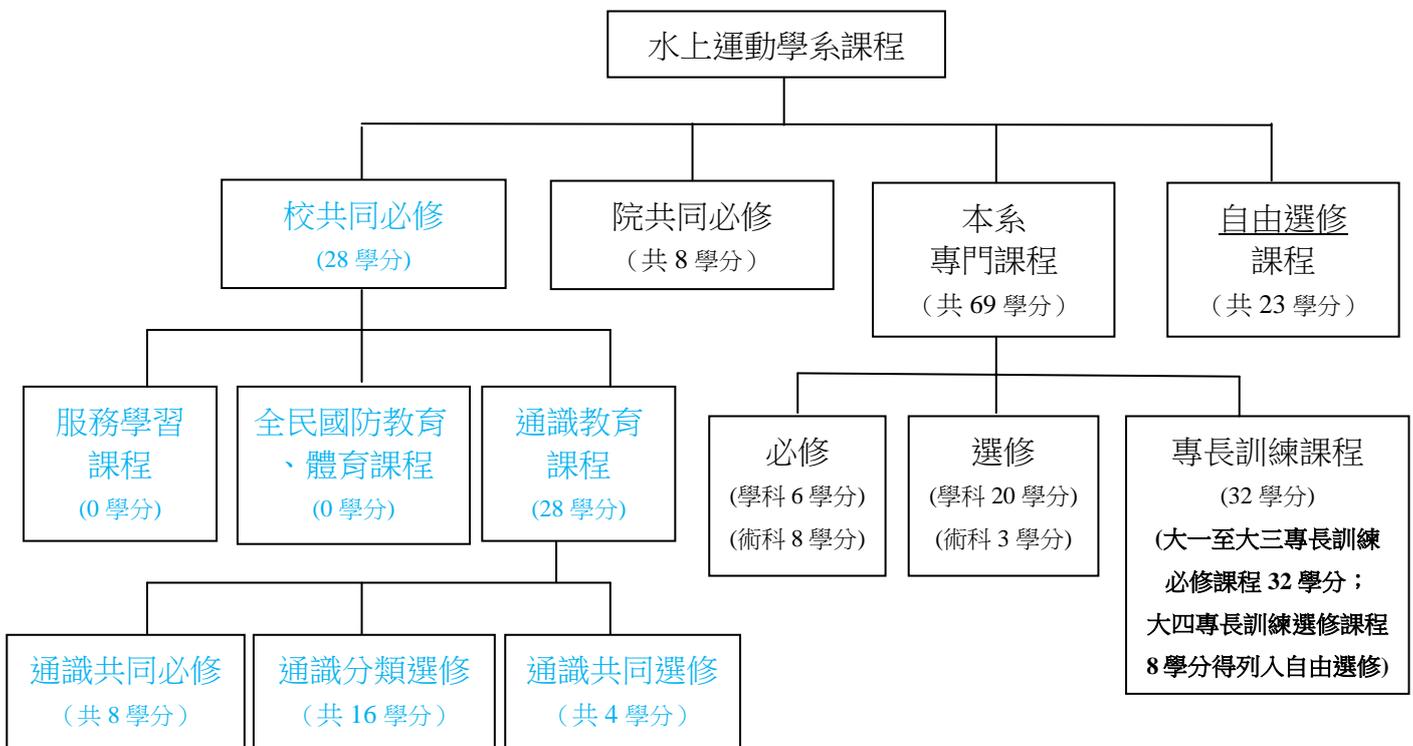
#### (二) 本系核心能力

1. 運動競技專項表現能力
2. 水域活動經營管理能力
3. 運動教練指導應用能力
4. 運動科學研究基礎能力

#### (三) 課程架構

本系應修畢 128 學分始可畢業（學科 1 小時 1 學分，一般術科 2 小時 1 學分，專長課程 2 小時 1 學分）。全校共同必修 28 學分，含服務學習 0 學分、全民國防教育 0 學分、體育 0 學分、通識共同必修 8 學分、通識分類選修 16 學分、通識共同選修 4 學分；院必修學科 8 學分；本系專業課程必修學術科 14 學分，選修學術科 23 學分，專長訓練課程 32 學分（大一至大三專長訓練必修 32 學分；大四選修專長術科 8 學分得列入為自由選修課程）及自由選修 23 學分（由學生自行決定選修本系、跨系或跨校之科目，不含通識課程）。

##### 1. 課程架構圖



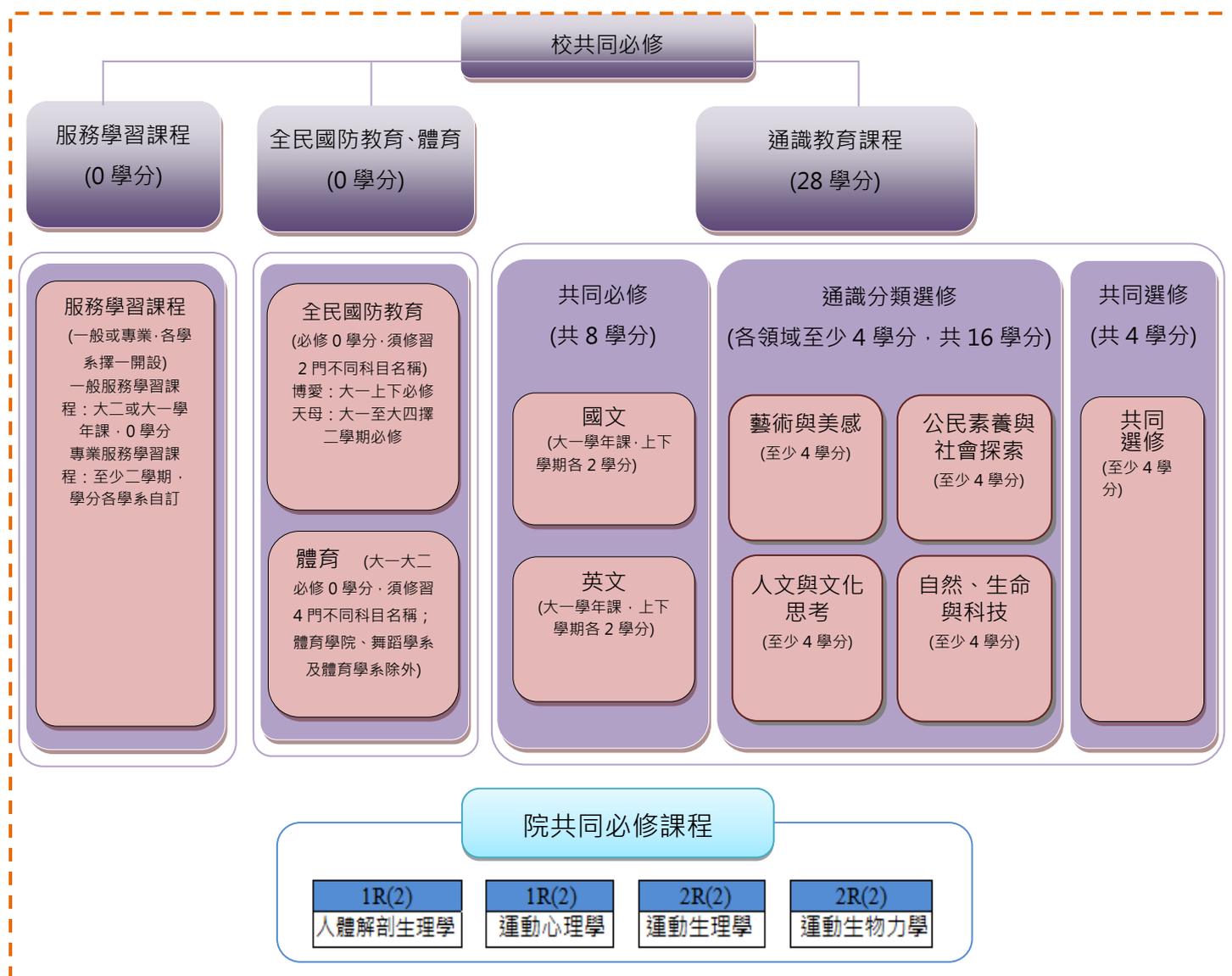
## 2.學分規畫表

課程類別	校共同必修課程						院學分	系專門課程	專長訓練課程	自由選修課程 (可於本系、外系或跨校選修)	總計
	服務學習課程	全民國防教育課程	體育課程	通識教育課程							
				共同必修	分類選修	共同選修					
必修	0	0	0	8	0	0	8	14	32	0	62
選修	-	-	-	0	16	4	0	23	0	23	66
合計	28						8	37	32	23	128

## 3.課程模組表

臺北市立大學水上運動學系大學部課程地圖(畢業：至少 128 學分)

### 大學部基礎課程



## 系專門課程

### 系必修(46 學分)

1R(2) 游泳	1R(2) 體育學原理	2R(2) 田徑	2R(2) 水上安全救生	2R(2) 運動訓練法
3R(2) 運動賽會行政與實務		3R(1)4R(1) ★專業實務操作		1R(0) 服務學習
1-4R(32) 專長術科				

### 系選修-學科(至少 20 學分)

#### 水域與休閒學群

2E(2) 休閒運動概論	2E(2) 運動行銷學
3E(2) 游泳教學法	3E(2) 水域活動理論與實務
4E(2) ★水域活動休閒活動企劃	4E(2) 休閒俱樂部經營管理

#### 運動訓練學群

2E(2) 運動營養學	2E(2) 運動教練學
3E(2) 運動按摩	3E(2) 健康體適能
4E(2) ★運動訓練科學實驗	4E(2) 運動器材與評估

### 系選修-術科(至少 3 學分)

1-4E(1) SUP	1-4E(1) 潛水	1-4E(1) 水中治療	1-4E(1) 水中運動
1-4E(1) 獨木舟	1-4E(1) 衝浪	1-4E(1) 風浪板	1-4E(1) 動力小艇

自由選修課程(23 學分) (由學生自行決定選修本系、跨系或跨校之科目，不含通識課)

畢業

建議選課年級  
必修(R)主修領域選修(E)  
學分數

4E(2)  
課程名稱

## 模組課程

### 水域與休閒模組

1E(2) 游泳	2E(2) 水上安全救生
2E(2) 休閒運動概論	2E(2) 運動行銷學
3E(2) 游泳教學法	3E(2) 水域活動理論與實務
4E(2) 水域活動休閒活動企劃	4E(2) 休閒俱樂部經營管理
1-4E(3) 系定選修術科 3 學分	

需修習本系開設「游泳」及「水上安全救生」課程

#### 四、必修科目(共 54 學分)

年級	類別	科目代碼	科目中文名稱	科目英文名稱	開課學期			
					學分		時數	
					上	下	上	下
一年級	共同必修		服務學習	Service-Learning	0	0	0	0
	院定必修		人體解剖生理學	Human Anatomy and Physiology	2	0	2	0
			運動生理學	Exercise Physiology	0	2	0	2
	系定必修		專長術科	Specific Sports Training	6	6	12	12
			體育學原理	Principles of Physical Education	2	0	2	0
			游泳	Swimming	1	1	2	2
二年級	院定必修		運動心理學	Sport Psychology	2	0	2	0
			運動生物力學	Sport Biomechanics	0	2	0	2
	系定必修		專長術科	Specific Sports Training	6	6	12	12
			運動訓練法	Theory & Methodology of Exercise	2	0	2	0
			田徑	Track and Field	1	1	2	2
			水上安全救生	Water Safety and Lifesaving	1	1	2	2
三年級	系定必修		專長術科	Specific Sports Training	4	4	8	8
			運動賽會行政與實務	Administration & Organizing Sport Events	2	0	2	0
	系定必修		★專業實務操作	Professional Practicum	0	1	0	2
四年級	系定必修		★專業實務操作	Professional Practicum	1	0	2	0

#### 【備註】

1. 「服務學習」課程為學年課，課程時數每學期不得低於二十四小時，其中社會公益服務每學期至少十二小時（餘則參考本校服務學習課程實施要點規定）。

2. 註記「★」為總體課程。

## 五、選修學科(至少 20 學分)

### (一) 水域與休閒學群 (主修 12 學分，運動訓練學群至少 8 學分)

(另運動訓練學群 4 學分得列為自由選修學分數)

年級	類別	科目代碼	科目中文名稱	科目英文名稱	開課學期			
					學分		時數	
					上	下	上	下
二年級			休閒運動概論	Introduction of Recreation and Sport	2	0	2	0
			運動行銷學	Sports Marketing	0	2	0	2
三年級			游泳教學法	Methodology of Swimming Teaching	2	0	2	0
			水域活動理論與實務	Theory and Practice of Water Activities	0	2	0	2
四年級			★水域休閒活動企劃	Water Recreation Activities Planning	2	0	2	0
			休閒俱樂部經營管理	Management of the Leisure Club	0	2	0	2

註記「★」為總體課程。

### (二) 運動訓練學群 (主修 12 學分，水域與休閒學群至少 8 學分)

(另水域與休閒學群 4 學分得列為自由選修學分數)

年級	類別	科目代碼	科目中文名稱	科目英文名稱	開課學期			
					學分		時數	
					上	下	上	下
二年級			運動營養學	Nutrition and Physical Activity	2	0	2	0
			運動教練學	Principles of Coaching	0	2	0	2
三年級			健康體適能	Physical Fitness	2	0	2	0
			運動按摩	Sports Massage	0	2	0	2
四年級			★運動訓練科學實驗	Sports Training Science Experiment	2	0	2	0
			運動員選材與評估	Athlete Selection and Evaluation	0	2	0	2

註記「★」為總體課程。

## 六、選修術科(至少 3 學分)

年級	類別	科目代碼	科目中文名稱	科目英文名稱	開課學期	
					學分	時數
			SUP	Stand up Paddle	1	2
			獨木舟	Canoe & Kayak	1	2
			衝浪	Surfing	1	2

年級	類別	科目代碼	科目中文名稱	科目英文名稱	開課學期	
					學分	時數
			風浪板	Windsurfing	1	2
			水中運動	Aqua Sports & Activities	1	2
			水中治療	Water Therapy	1	2
			潛水	Diving	1	2
			動力小艇	Motor Boat I	1	2

### 七、自由選修 23 學分(其中 12 學分為學科)

年級	類別	科目代碼	科目中文名稱	科目英文名稱	開課學期			
					學分		時數	
					上	下	上	下
四年級			專長術科	Specific Sports Training	4	4	8	8

另水域與休閒學群/運動訓練學群規定修習學分數額外修習之學分數得列入自由選修總學數計算。

(一)外系選修必須為非本系開設之科目。

(二)總學分數中必須含學科至少 12 學分。

### 八、輔系課程 (共 30 學分)

必修學科 16 學分，必修術科 2 學分，選修學科 12 學分

類別	科目代碼	科目中文名稱	科目英文名稱	開課學期				備註
				學分		時數		
				上	下	上	下	
必修學科		人體解剖生理學	Human Anatomy and Physiology	2	0	2	0	
		運動心理學	Sport Psychology	0	2	0	2	
		運動生理學	Exercise Physiology	2	0	2	0	
		運動生物力學	Sport Biomechanics	0	2	0	2	
		體育學原理	Principles of Physical Education	2	0	2	0	
		運動賽會行政與實務	Administration & Organizing Sport Events	2	0	2	0	
		運動訓練法	Theory & Methodology of Exercise	2	0	2	0	

類別	科目代碼	科目中文名稱	科目英文名稱	開課學期				備註
				學分		時數		
				上	下	上	下	
		水上安全救生	Water Safety and Lifesaving	1	1	2	2	
必修術科		專長術科	Specific Sports Training	1	1	2	2	就本系運動專長訓練項目：「水球」、「游泳」、「划船」、「輕艇」及「鐵人三項」中至少修習 2 項，合計 2 學分(每週上課 2 小時，1 學分)
水域與休閒學群		休閒運動概論	Introduction of Recreation and Sport	2	0	2	0	「水域與休閒經營管理學群」與「運動教練學群」擇一學群，修習 12 學分
		運動行銷學	Sports Marketing	0	2	0	2	
		游泳教學法	Methodology of Swimming Teaching	2	0	2	0	
		水域活動理論與實務	Theory and Practice of Water Activities	0	2	0	2	
		水域遊憩活動企劃	Water Recreation Activities Planning	2	0	2	0	
		休閒俱樂部經營管理	Management of the Leisure Club	0	2	0	2	
運動訓練學群		運動營養學	Nutrition and Physical Activity	2	0	2	0	
		運動教練學	Principles of Coaching	0	2	0	2	
		健康體適能	Physical Fitness	2	0	2	0	
		運動按摩	Sports Massage	0	2	0	2	
		運動員選材與評估	Athlete Selection and Evaluation	2	0	2	0	
		運動訓練科學實驗	Sports Training Science Experiment	0	2	0	2	