

# 110 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、輕艇及鐵人三項等 4 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：

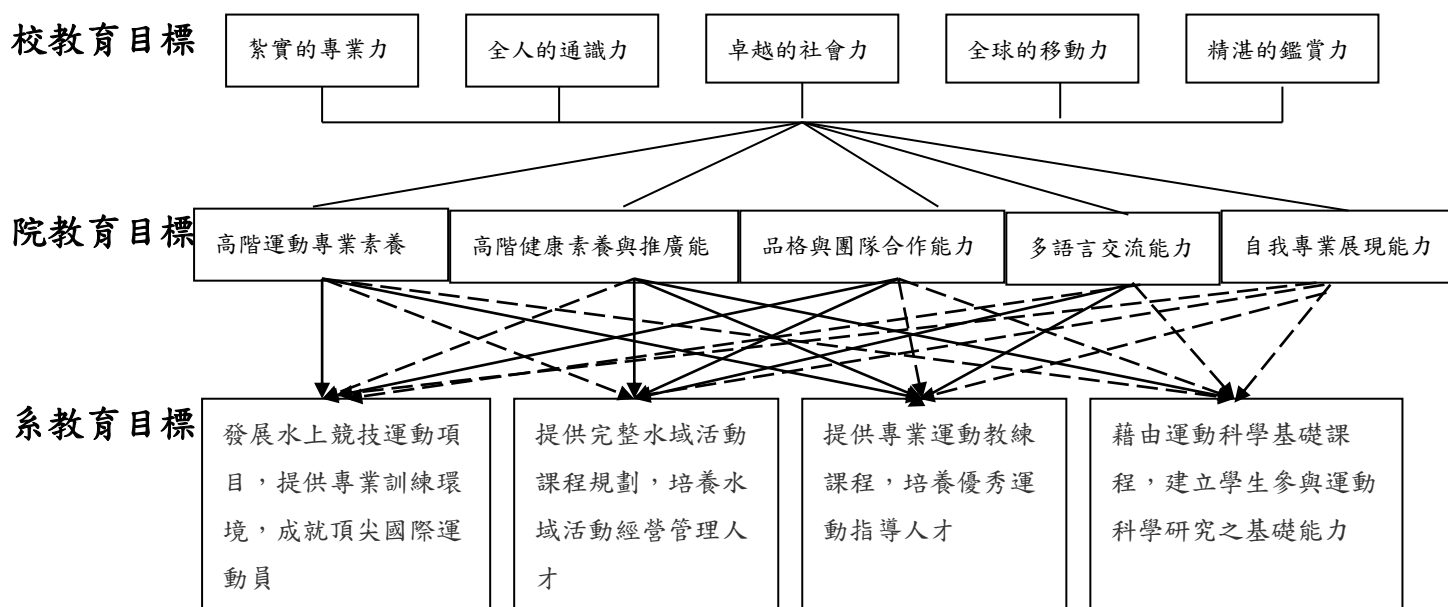
1. 競技運動員朝頂尖國際級發展。
2. 水域管理人才朝多元化發展。
3. 運動指導人才朝專業化發展。
4. 運動科研人才朝精緻化發展。

## 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



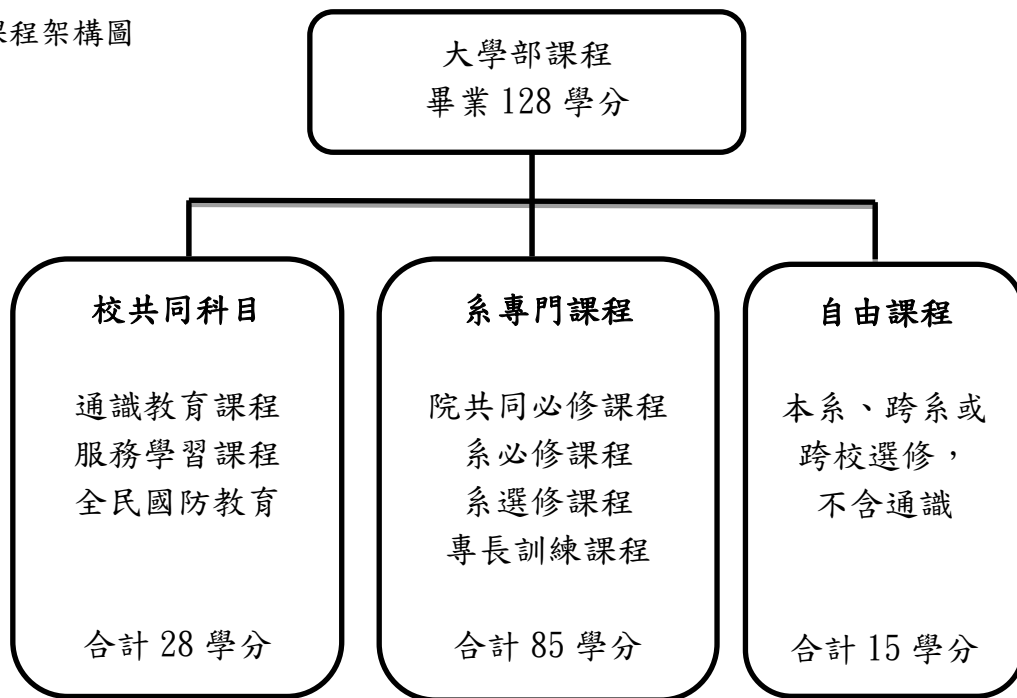
### 三、課程規劃

#### (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

#### (二) 課程架構

##### 1. 課程架構圖



##### 2. 學分規畫表

課程 類別	校共同課程					系專門課程			自由選 修課程 (註 2)	總計
	通識教育課程			服務 學習 課程	全民 國防 教育	院共同 必修課程	專業 課程	專長 訓練 課程 (註 1)		
	共同 必修	分類 選修	共同 選修							
必修	8	0	0	0	—	8	14	32	0	62
選修	0	16	4	—	0	0	23	8(0)	15(23)	66
合計	<b>28</b>					<b>85(77)</b>			<b>15(23)</b>	<b>128</b>

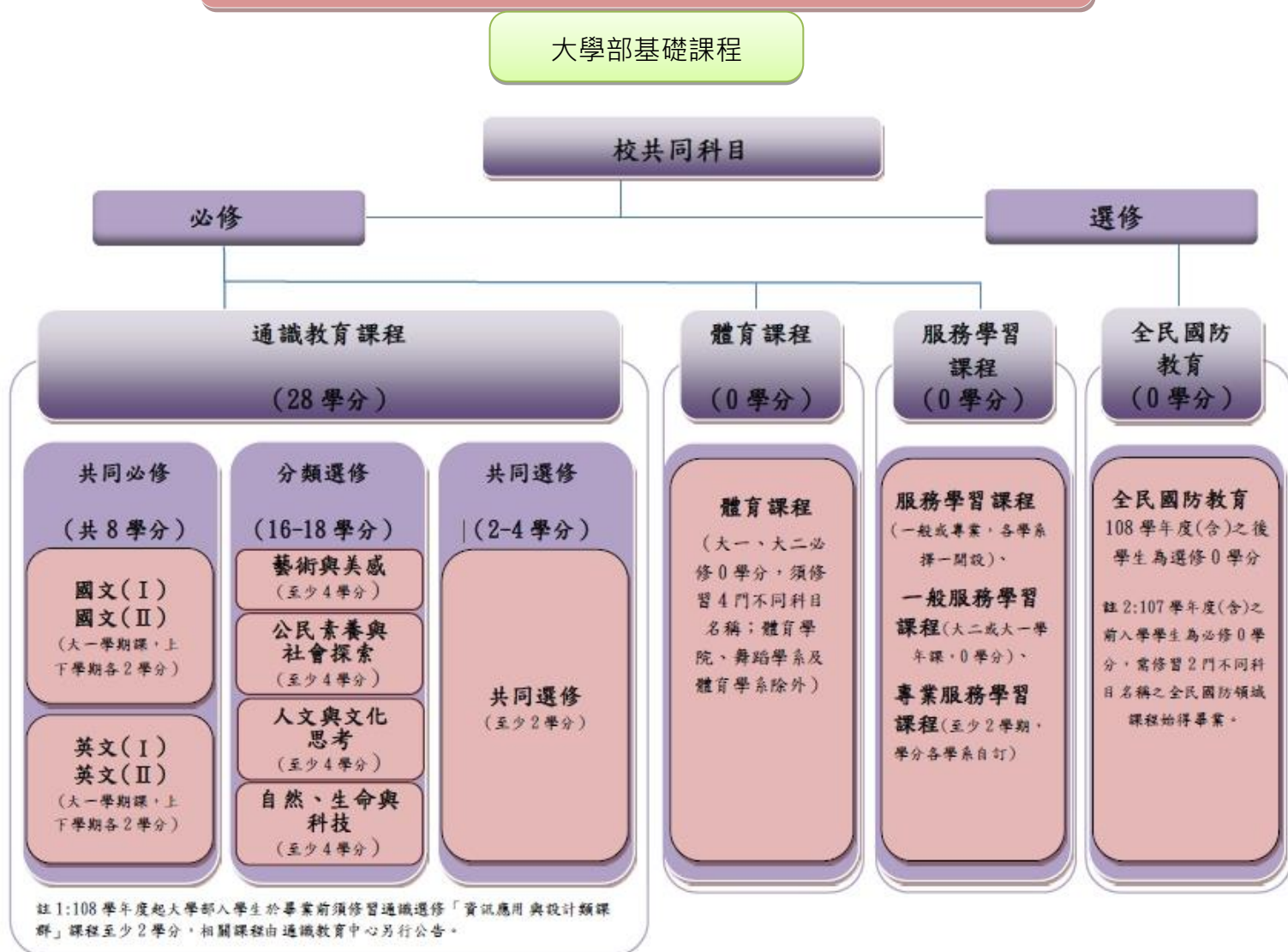
註 1：必修課程 32 學分：大一及大二每學期 6 學分，共 24 學分，大三每學期 4 學分，共 8 學分；

選修課程(擇一)：①大四選修專長術科(入學就讀專長項目)8 學分，自由選修課程至少 15 學分。②大四不選修專長術科(入學就讀專長項目)，自由選修課程至少 23 學分。

註 2：自由選修課程可於本系、跨系或跨校選修，不含通識。

### 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)



#### 系專門課程

##### 院共同必修課程(8 學分)

1R(2) 人體解剖生理學	1R(2) 運動生理學	2R(2) 運動心理學	2R(2) 運動生物力學
------------------	----------------	----------------	-----------------

##### 系必修課程(46 學分)

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

系選修課程-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) 健康體適能	3E(2) 水域活動理論與實務
4E(2) ★水域休閒活動企劃	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) 水中體能訓練法
4E(2) 運動選材與評估	4E(2) ★運動訓練科學實驗

系選修課程-術科(至少 3 學分)

1-4E(1) SUP	1-4E(1) 潛水	1-4E(1) 交叉心肺適能	1-4E(1) 水中運動
1-4E(1) 衝浪	1-4E(1) 瑜珈	1-4E(1) 獨木舟	1-4E(1) 風浪板

自由選修課程

四年級修讀專長術科(8 學分)  
自由選修(至少 15 學分)

4E(8) 專長術科	1-4E(15) 自由選修
---------------	------------------

四年級不修讀專長術科  
自由選修(至少 23 學分)

1-4E(23) 自由選修
------------------



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

1R(2) 游泳	2R(2) 水上安全救生
3R(1) 游泳教學法	2E(2) 休閒運動概論
3E(2) 健康體適能	3E(2) 水域活動理論與實務
4E(2) 水域休閒活動企劃	4E(2) 休閒俱樂部經營管理

需修習本系開設「游泳」及「水上安全救生」課程

4. 修課須知

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）。

- (1)校共同科目 28 學分，含通識教育課程-共同必修 8 學分、分類選修 16 學分、共同選修 4 學分、服務學習必修 0 學分、全民國防教育選修 0 學分；
- (2)院必修學科 8 學分；
- (3)系專業課程必修學術科 14 學分，選修學術科 23 學分；
- (4)專長訓練課程:必修課程 32 學分，含大一及大二每學期 6 學分，共 24 學分；大三每學期 4 學分，共 8 學分。選修課程(擇一):①大四選修專長術科(入學就讀的專長項目)8 學分，自由選修課程至少 15 學分。②大四不選修專長術科(入學就讀的專長項目)，自由選修課程至少 23 學分。
- (5)自由選修課程可於本系、跨系或跨校選修，不含通識。
- (6)須獲得教育部體育署救生員訓練合格證明。

#### 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		服務學習	Service-Learning	0	0	0	0
			大學生活與學習輔導	Life Learning and Guidance at College-Part	0	0	1	1
	院定		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		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	共同		大學生活與學習輔導	Life Learning and Guidance at College-Part	0	0	1	1
			運動心理學	Sport Psychology	2	0	2	0
	院定		運動生物力學	Sport Biomechanics	0	2	0	2
			專長術科	Specific Sports Training	6	6	12	12
	系定		運動訓練法	Theory & Methodology of Exercise	0	2	0	2
			田徑	Track and Field	0	1	0	2
		水上安全救生	Water Safety and Lifesaving	1	1	2	2	
三年級	共同		大學生活與學習輔導	Life Learning and Guidance at College-Part	0	0	1	1
			專長術科	Specific Sports Training	4	4	8	8
	系定		運動賽會行政與實務	Administration & Organizing Sport Events	2	0	2	0
			游泳教學法	Methodology of Swimming Teaching	1	0	2	0
			★專業實務操作	Professional Practicum	0	1	0	2
四年級	共同		大學生活與學習輔導	Life Learning and Guidance at College-Part	0	0	1	1
			★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「★」為總整課程：依據核心能力之規劃，提供學生整合與深化大學所學，以接軌未來研究或職涯發展之課程。

## 五、選修科目(至少 20 學分)

### 1.學科

#### (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	系定		休閒運動概論	Introduction of Recreation and Sport	2	0	2	0
	系定		運動行銷學	Sports Marketing	0	2	0	2
三年級	系定		健康體適能	Physical Fitness	2	0	2	0
	系定		水域活動理論與實務	Theory and Practice of Water Activities	0	2	0	2
四年級	系定		*水域休閒活動企劃	Water Recreation Activities Planning	2	0	2	0
	系定		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:依據核心能力之規劃，提供學生整合與深化大學所學，以接軌未來研究或職涯發展之課程。

#### (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	系定		運動營養學	Nutrition and Physical Activity	2	0	2	0
	系定		運動教練學	Principles of Coaching	0	2	0	2
三年級	系定		水中體能訓練法	Water Endurance Training	2	0	2	0
	系定		運動按摩	Sports Massage	0	2	0	2
四年級	系定		*運動訓練科學實驗	Sports Training Science Experiment	2	0	2	0
	系定		運動員選材與評估	Athlete Selection and Evaluation	0	2	0	2

註記「\*」為總整課程:依據核心能力之規劃，提供學生整合與深化大學所學，以接軌未來研究或職涯發展之課程。

### 2.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
	系定		瑜珈	Yoga	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
	系定		獨木舟	Canoe & Kayak	1	2
	系定		交叉心肺適能	DMY Cardio Fitness	1	2
	系定		衝浪	Surfing	1	2
	系定		SUP	Stand up Paddle	1	2
	系定		潛水	Diving	1	2
	系定		水中運動	Aqua Sports & Activities	1	2
	系定		風浪板	Windsurfing	1	2

### 3.自由選修課程(其中 12 學分為學科)

#### 選擇四年級修讀專長術科者修習之學分數

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	
					上	下
四年級	系定		專長術科	Specific Sports Training	4	4
			自由選修		15	

#### 選擇四年級不修讀專長術科者修習之學分數

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
			自由選修		23

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。

### 六、輔系及雙主修課程 (共 31 學分)

必修學科 14 學分，必修術科 5 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	



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	
		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	
		水上安全救生	Water Safety and Lifesaving	1	1	2	2	
		游泳教學法	Methodology of Swimming Teaching	1	0	2	0	
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	
		健康體適能	Physical Fitness	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	
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	
		水中體能訓練法	Water Endurance Training	2	0	2	0	
		運動按摩	Sports Massage	0	2	0	2	
		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	