

113 年高等教育深耕計畫

人類發展與健康學院 運動保健系 成果展示



高教深耕分項計畫一：教學創新與精進

一、推動重點說明

在113年度高教深耕計畫中，運動保健系聚焦教學創新、學生技能提升與社會責任實踐，取得顯著成效。教學創新方面，結合問題導向學習（PBL）課程與業師協同教學，使學生在實務個案分析中應用專業知識，並提升運動專項的操作技能。業師協同教學則透過技術示範與案例分析，增強學生對業界技術的理解。在證照研習方面，開設多項強化課程，提升學生職場競爭力，讓其掌握專業技能並參加證照考試以鞏固實務能力。在「大學社會責任實踐計畫」（USR）中，學生深入社區及校園，透過運動指導，深化專業應用，增強教學自信，為未來職場奠定基礎。

二、重要執行成果

（一）教學創新課程的多元化實踐



在113年度「教學創新精進計畫」中，運動保健系結合PBL課程與業師偕同教學，以實務導向提升學生的專業能力和應用水平。PBL課程聚焦於實際問題的解決，讓學生在業師與教師指導下進行專業評估與個案分析，並透過實作與期末報告展示學習成效。針對運動專項，學生經過12週訓練，逐步強化技能與適應能力。同時，業師偕同教學以業界技術和趨勢為核心，幫助學生掌握新知，從技術示範與案例操作中深理解。此外，學生在行銷企劃中結合品牌建立和實務分享，增強活動規劃與推廣的實戰經驗。這些課程與講座透過理論與實務的整合，全面提升學生的專業素養和問題解決能力，為未來職場發展奠定堅實基礎。

(二) 證照研習與實務技能強化成果

113年度運動保健系的證照課程及實務技能強化主要通過多種研習活動提升學生的專業技能，以滿足產業需求。例如，在運動按摩課程中，邀請專業講師進行基礎手法示範、肌筋膜應用等培訓，並於課程結束後安排證照考試，強化學生的技術應用能力。針對銀髮族的功能性體適能檢測員培訓則包含體適能理論、檢測方法、及實務操作考試，幫助學生掌握評估銀髮族健康的專業知識。此外，為了增進學生在國民體適能檢測方面的表現，安排針對柔軟度、肌力、及團體運動領導能力的強化課程，並進行初、中級術科考核，提升學生的綜合實務能力。這些課程的成效顯著，不僅讓學生獲得相關證照，還提升其在實務操作中的應用能力，為未來的就業奠定基礎。



(三) 高教深耕USR活動



在「大學社會責任實踐計畫」(USR)中，運動保健系針對不同群體開設銀髮族社區運動指導、專項體能訓練與飛輪課程指導，以推動學生專業實務與社會責任的結合。在銀髮族運動指導中，學生透過忠順、大安、萬華等社區的體適能檢測與運動指導實務，學習帶領長者進行安全的有氧運動、彈力帶訓練和肌力訓練，以增強長者的平衡感和耐力，達到延緩體能退化的效果。專項體能訓練方面，學生在業師指導下掌握課程編排、器材使用及團隊協作技巧，並透過實際帶領青少年專項活動，深化運動科學知識的應用。此外，為彌補課程設置的不足，系上安排飛輪教室指導，讓學生在業師帶領下練習飛輪設備的調整、踩踏姿勢與強度控制，增進教學自信與實務能力。透過這些USR計畫，學生提升專業素養，並在社區活動中實踐「回饋社會、善盡責任」的教育理念。

三、自我成效評估

本計畫全面體現運動保健系在教學創新、技能提升與社會責任實踐上的努力。課程滿意度與證照通過率均達高水平，學生專業能力顯著提升，並能將所學應用於實務中。同時，USR活動深化學生的社會責任感與實踐能力，為未來職場奠定堅實基礎。未來將持續優化課程內容與資源整合，進一步提升教學成效與社會影響力。