

-勞動部勞動力發展署補助大專校院辦理就業學程計畫-

明新科技大學運動事業管理系 111 學年度
體能訓練和運動傷害與急救防護就業學程





背景：由於 COVID-19 大流行，社交距離及自主健康管理、居家隔離等政策造成身體活動量急速下降。近期疫情趨緩的帶動下，民眾透過運動維持健康或是將運動視為休閒活動的比率增加，而各項路跑、馬拉松活動的舉辦也帶動整體社會的運動風氣。目的：在這樣的趨勢之下，隨之而來的運動傷害、體能不足、肌力不夠的狀況層出不窮，需要相當的人力投入產業協助民眾或主辦方解決問題。方法：運動事業管理系旨在培育運動產業經營、運動技術指導人才；透過系上原有的專業課程與實務技能，結合本學程挹注更多的專業知能，訓練運動傷害急救與防護專業人才。結論：可協助運動競賽與運動休閒兩個領域，培養具備即戰能力的人才，提升學生的職場競爭力。亦可帶動整體社會的健康風氣，減少因運動或體能活動產生的憾事和悲劇。

本校運動管理系（以下簡稱本系）以培育運動產業所需之經營、管理與指導專業人才為目標，深耕北台灣運動健身、運動行銷與運動場館經營相關產業多年，積極互動，建立良好合作關係。課程分為運動產業經營、運動技術指導兩個模組；近年來健康意識抬頭，馬拉松、路跑、鐵人三項等活動於各縣市不定期舉辦，且 2020 東京奧運成功舉辦，更帶動整體社會的運動風氣，坊間的公民營運動中心發展活躍，亦受到民眾的歡迎與支持。雖因 COVID-19 疫情影響，運動產業一度幾乎停擺，但科技與互動媒體產業蓬勃發達，以線上及各式新興穿戴式運動設備的輔助，仍然可以在居家防疫期間，維持正常的身體活動行為。有鑒於本系學生未來的職涯進路與發展，本系課程涵蓋場館經營與健身運動實務，為充實本系學生的專業能力接軌業界實務，除休閒運動產業之外，更著眼於競技運動的專業訓練，以符合現今社會大眾對於運動訓練的需求。而比運動更要注意的是運動前、中、後各階段的生理變化，運動前的暖身、運動後的恢復；肌肉放鬆、運動貼紮、運動防護、運動傷害處理等。尤其是後疫情時代來臨，居家防疫解禁後，各種活動的舉辦，吸引多數民眾參與，需要更多具備專業知能的人員投入並協助宣達正確的運動知識。有鑑於此，本系決定規劃「體能訓練和運動傷害與防護就業學程」（以下簡稱本學程），培養學生處理運動相關事務，若完成本學程，進一步鼓勵學生嘗試取得運動防護員的考試資格，為台灣增加運動防護員的人力資源。

本學程立基於本系原有之課程架構之上，整合運動技術指導及運動急救與傷害防護，加深加廣學生未來就業所需之專業知識、技能及態度，拓展其從事運動健身產業之就業職能與產業競爭力。

本學程計畫招收本系**三、四年級**學生。修畢本學程之學生未來可擔任之工作包括：公民營運動中心運動指導員、社區發展協會樂齡運動指導員、運動代表隊（運動團隊）體能訓練員、運動健身產業經理人、運動傷害急救與防護助理人員、個人或團體運動指導員、學校運動社團教師或運動產業之行政人員、運動休閒機構活動規劃或導覽人員、運動相關推廣活動企劃人員等。



課程規劃-核心課程 3 門

111 學年度第一學期體能訓練和運動傷害與急救防護學程課程規劃表

課程名稱		專項運動體能訓練		
開課時段		星期二下午 13:10-16:00		
課程目標		(1)體能與體適能評估與訓練 (2)專項運動體能的需求 (3)如何維持體能、體能訓練的方法 (4)體能（體適能）對健康與日常生活的影響		
周次	日期	授課教師(校內)	授課教師(業師)	課程單元
1	9/13	高小芳		體能與體適能的概念
2	9/20	許志祥		一般體能
3	9/27		黃奕銘	競技體能
4	10/4		黃奕銘	競技體能
5	10/11	黃明甘		體能評估
6	10/18		劉政煒	體能評估
7	10/25		劉政煒	體能評估
8	11/1		宋遠哲	體能訓練的種類
9	11/8		宋遠哲	體能訓練的種類
10	11/15		蘇軒毅	體能訓練實務
11	11/22		蘇軒毅	體能訓練實務
12	11/29		黃奕銘	合作學習-體能評估與訓練實務
13	12/6		黃奕銘	合作學習-體能評估與訓練實務
14	12/13		宋遠哲	分組報告-體能評估與訓練應用實務
15	12/20		宋遠哲	分組報告-體能評估與訓練應用實務
16	12/27		黃奕銘	分組報告-體能評估與訓練應用實務
17	01/03		黃奕銘	分組報告-體能評估與訓練應用實務
18	01/10	黃明甘		反思與檢討



課程名稱		運動與健康		
開課時段		星期四上午 09:10-12:00		
課程目標		(1)從預防醫學的角度認識運動與健康 (2)終身運動對人體的影響 (3)如何營造全適能的生活型態 (4)運動對生活中各種因素的影響 (5)激勵－影響運動的動機		
周次	日期	授課教師(校內)	授課教師(業師)	課程單元
1	9/15	向薇潔		概念本位體育教育
2	9/22	蔡琪文		運動與健康的概念
3	9/29	蔡明松		運動與體適能教育
4	10/6	鍾志明		體適能訓練應用實務
5	10/13		劉政煒	運動科技-體適能檢測
6	10/20		黃奕銘	運動與目標設定
7	10/27		黃奕銘	運動與目標設定
8	11/3		田詠惠	運動與營養
9	11/10		劉政煒	運動與肥胖
10	11/17		田詠惠	運動與壓力
11	11/24		浦韋青	運動與大腦
12	12/01		浦韋青	運動與大腦
13	12/08		劉政煒	有氧運動
14	12/15		劉政煒	有氧運動
15	12/22		宋遠哲	肌力訓練
16	12/29		宋遠哲	肌力訓練
17	01/05		蘇軒毅	伸展運動
18	01/12		蘇軒毅	伸展運動



課程名稱		運動防護與急救實務 112/02/20 開學		
開課時段		111 學年度第二學期 星期四 09:10-12:00(暫訂)		
課程目標		(1)運動傷害與急救防護概念與認知 (2)運動傷害的種類及其對運動、日常生活的影響 (3)運動傷害處理實務應用 (4)運動防護與急救實務應用-運動按摩、運動貼紮技術實務		
周次	日期	授課教師(校內)	授課教師(業師)	課程單元
1	02/23	張博能		運動防護與急救實務導論
2	03/02		林琦方	運動傷害預防
3	03/09		田詠惠	運動傷害急救處理
4	03/16		李振維	運動防護實務
5	03/23		李振維	運動防護實務
6	03/30		田詠惠	運動防護實務應用
7	04/06		田詠惠	運動防護實務應用
8	04/13		李振維	運動貼紮
9	04/20		李振維	運動貼紮
10	04/27		李振維	運動貼紮
11	05/04		邱旻楨	運動按摩實務
12	05/11		邱旻楨	運動按摩實務
13	05/18		邱旻楨	運動按摩實務
14	05/25		黃奕銘	自我筋膜放鬆技術
15	06/01		黃奕銘	自我筋膜放鬆技術
16	06/08		黃奕銘	自我筋膜放鬆技術
17	06/15		林琦方	運動防護案例分析
18	06/22		林琦方	運動防護案例分析



共通核心職能課程-1 門

111 學年度第一學期體能訓練和運動傷害與急救防護學程課程-共通核心職能規劃

課程名稱		共通核心職能			
開課時段		星期三下午 13:10-16:00			
課程目標					
周次	日期	時間	授課教師	課程單元	
1	9/14	13:10-16:00	黃頌舜	工作願景與工作倫理 X3 小時	
2	9/21	13:10-16:00	黃頌舜	工作願景與工作倫理 X2 小時、群我倫理與績效表現方法 X1 小時	
3	9/28	13:10-16:00	黃頌舜	群我倫理與績效表現方法 X3 小時	
4	10/5	13:10-16:00	黃頌舜	群我倫理與績效表現方法 X1 小時、職場與職務之認知與溝通協調技能 X2 小時	
5	10/12	13:10-16:00	李柏賢	專業精神與自我管理 X3 小時	
6	10/19	13:10-16:00	李柏賢	專業精神與自我管理 X3 小時	
7	10/26	13:10-16:00	黃頌舜	職場與職務之認知與溝通協調技能 X3 小時	
8	11/2	13:10-16:00	黃頌舜	環境知識的學習與創新 X3 小時	
9	11/9	13:10-16:00	李勝隆	工作團隊與團隊協作方法 X3 小時	
10	11/16	13:10-16:00	李勝隆	工作團隊與團隊協作方法 X2 小時、工作夥伴關係與衝突化解能力 X1 小時	
11	11/23	13:10-17:00	李勝隆	工作夥伴關係與衝突化解能力 X4 小時	
12	11/30	13:10-16:00	黃頌舜	環境知識的學習與創新 X2 小時、價值概念與成本意識 X1 小時	
13	12/7	13:10-17:00	黃頌舜	價值概念與成本意識 X4 小時	
14	12/14	13:10-16:00	李柏賢	問題反映與分析解決 X3 小時	
15	12/21	13:10-16:00	李柏賢	問題反映與分析解決 X3 小時	
16	12/28	13:10-16:00	黃頌舜	勞動法令與實務解析 X3 小時	
17	01/04	13:10-16:00	黃頌舜	勞動法令與實務解析 X3 小時	
18	01/11	13:10-16:00	校內師資	反思檢討	



職場體驗-每位學生須完成 120 小時之職場體驗(同一單位)

職場體驗 單位名稱	睿奇整合運動有限公司		
統一編號	59185361		
預計開課時間	■暑假■上學期■寒假■下學期		
業界督導人員姓名	黃奕銘	業界督導人員 職稱	代表人
業界督導人員部門	行政及教練部門	預定職場體驗規劃 時數	120
可提供職場體驗名額	2	職場體驗職務名稱	體能訓練助理、運動傷害急救與防護助理
職場體驗地點	台北市	聯絡電話	0921349607
職場體驗 單位簡介	台北市松山區南京東路四段 186 號 10 樓之 8		
職場體驗內容			
預定執行日期	職場體驗部門	職場體驗項目名稱	職場體驗技能與 知識之內容
111 年 07 月 01 日	教練部	體能訓練助理	運動技術指導理論與實務應用
	教練部	運動傷害與急救 防護助理	運動傷害防護理論與實務應用
考核方式及標準	態度（出席率、與公司主管及同儕應對進退能力） 專業能力（運動指導及運動防護處理能力） 臨場表現（現場與客戶或學員互動表現）		
預期效益	學習應對進退的職場倫理態度；體驗現場，能夠將學校所學之專業能力展現；透過職場體驗學習問題解決的能力。		



職場體驗 單位名稱	財團法人桃園市體育發展基金會		
統一編號	26142291		
預計開課時間	■暑假■上學期■寒假■下學期		
業界督導人員姓名	馮勝賢	業界督導人員 職稱	代表人
業界督導人員部門	行政及教練部門	預定職場體驗規劃 時數	120
可提供職場體驗名額	4	職場體驗職務名稱	體能訓練暨運動 傷害防護助理
職場體驗地點	桃園市	聯絡電話	0939-888-959
職場體驗 單位簡介	桃園市桃園區三民路一段1號6樓		
職場體驗內容			
預定執行日期	職場體驗部門	職場體驗項目名 稱	職場體驗技能與 知識之內容
111年07月01日	訓練部	體能訓練助理	運動技術指導理 論與實務應用
	訓練部	運動傷害與急救 防護助理	運動傷害防護理 論與實務應用
	行政與管理	櫃檯支援及巡場 助理	運動設施規劃、管 理與維護
考核方式及標準	態度（出席率、與公司主管及同儕應對進退能力） 專業能力（運動指導及運動防護處理能力） 臨場表現（現場與客戶或學員互動表現）		
預期效益	學習應對進退的職場倫理態度；體驗現場，能夠將學校所 學之專業能力展現；透過職場體驗學習問題解決的能力。		



職場體驗 單位名稱	攻城獅文創股份有限公司		
統一編號	83157750		
預計開課時間	■暑假■上學期■寒假■下學期		
業界督導人員姓名	毛嘉正	業界督導人員 職稱	副總經理
業界督導人員部門	行政及教練部門	預定職場體驗規劃 時數	120
可提供職場體驗名額	4	職場體驗職務名稱	體能訓練暨運動 傷害防護助理
職場體驗地點	新竹縣	聯絡電話	0970-605168
職場體驗 單位簡介	新竹縣竹北市福興東路一段 197 號		
職場體驗內容			
預定執行日期	職場體驗部門	職場體驗項目名 稱	職場體驗技能與 知識之內容
111 年 07 月 01 日	訓練部	體能訓練助理	運動技術指導理 論與實務應用
	訓練部	運動傷害與急救 防護助理	運動傷害防護理 論與實務應用
考核方式及標準	態度（出席率、與公司主管及同儕應對進退能力） 專業能力（運動指導及運動防護處理能力） 臨場表現（現場與客戶或學員互動表現）		
預期效益	學習應對進退的職場倫理態度；體驗現場，能夠將學校所 學之專業能力展現；透過職場體驗學習問題解決的能力。		



職場體驗 單位名稱	禾濤運動行銷有限公司		
統一編號	54973830		
預計開課時間	■暑假■上學期■寒假■下學期		
業界督導人員姓名	謝美惠	業界督導人員 職稱	負責人
業界督導人員部門	行政及教練部門	預定職場體驗規劃 時數	120
可提供職場體驗名額	6	職場體驗職務名稱	體能訓練暨運動 傷害防護助理
職場體驗地點	新竹縣竹北市、新 竹市	聯絡電話	0919-362007
職場體驗 單位簡介	明新休閒運動中心、士林電機運動中心、香山國民運動中心、力憲運動、Funfitness 瘋健身運動中心		
職場體驗內容			
預定執行日期	職場體驗部門	職場體驗項目名 稱	職場體驗技能與 知識之內容
111 年 07 月 01 日	明新休閒運動中 心	游泳池救生員	水域安全、游泳技 能、場館管理
	士林電機	運動中心運動指 導員、櫃檯、運動 防護助理	運動指導、場館管 理、運動傷害防護
	Funfitness 瘋健身 運動中心	運動指導員、運動 防護助理	運動指導、場館管 理、運動傷害防護
	力憲運動	運動指導員、運動 防護助理	運動指導、場館管 理、運動傷害防護
	香山國民運動中 心	運動指導員、運動 防護助理	運動指導、場館管 理、運動傷害防護
考核方式及標準	態度（出席率、與公司主管及同儕應對進退能力） 專業能力（運動指導及運動防護處理能力） 臨場表現（現場與客戶或學員互動表現）		
預期效益	學習應對進退的職場倫理態度；體驗現場，能夠將學校所 學之專業能力展現；透過職場體驗學習問題解決的能力。		



職場體驗 單位名稱	御寬運動股份有限公司		
統一編號	83112776		
預計開課時間	<input type="checkbox"/> 暑假 <input type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 寒假 <input type="checkbox"/> 下學期		
業界督導人員姓名	吳昱寬	業界督導人員 職稱	店長
業界督導人員部門	教練部	預定職場體驗規劃 時數	120
可提供職場體驗名額	2	職場體驗職務名稱	體能訓練或助理
職場體驗地點(地址)	新竹市光復路一 段 270 號 B1	聯絡電話	03-5790819
職場體驗 單位簡介	KGYM2.0 為運動專業培訓機構，主要以運動訓練 相關專業國內外課程開設，辦理運動相關專業人 士人員培訓與進修活動。		
職場體驗內容			
預定執行日期	職場體驗部門	職場體驗項目名 稱	職場體驗技能與 知識之內容
111 年 09 月 01 日~112 年 08 月 31 日	訓練部	體能訓練助理	運動技術指導理 論與實務應用
考核方式及標準	態度(出席率、與公司主管及同儕應對進退能力) 專業能力(專業知識與技術表現) 臨場表現(現場與客戶或學員互動表現)		
預期效益	學習應對進退的職場倫理態度；體驗現場，能夠將學校所 學之專業能力展現；透過職場體驗學習問題解決的能力。		



職場體驗 單位名稱	台元運動健身中心		
統一編號	14307044		
預計開課時間	■暑假■上學期■寒假■下學期		
業界督導人員姓名	謝秀美	業界督導人員 職稱	副主任
業界督導人員部門	管理部門	預定職場體驗規劃 時數	120
可提供職場體驗名額	2	職場體驗職務名稱	體能訓練或助理
職場體驗地點（地址）	新竹縣竹北市台元街 26號3樓(一館) 新竹縣竹北市台元街 34號(二館) 新竹縣竹北市台元一 街2號(三館) 新竹縣竹北市台元二 街7號2樓(W館)	聯絡電話	03-5526088
職場體驗 單位簡介	台元運動健身中心為附設於台元科技園區之員工健身中心，結合休閒與運動的健身俱樂部。		
職場體驗內容			
預定執行日期	職場體驗部門	職場體驗項目名 稱	職場體驗技能與 知識之內容
111年09月01日-112 年8月31日	訓練部	體能訓練助理	運動技術指導理 論與實務應用
	行政部	行政櫃台助理	處理會員相關行 政業務
考核方式及標準	態度（出席率、與公司主管及同儕應對進退能力） 專業能力（專業知識與技術表現） 臨場表現（現場與客戶或學員互動表現）		
預期效益	學習應對進退的職場倫理態度；體驗現場，能夠將學校所學之專業能力展現；透過職場體驗學習問題解決的能力。		

體能訓練和運動傷害與急救防護就業學程基本資料表

學程身 分別	計畫主持人	協同主持人			計畫聯絡人
姓 名	向薇潔	張博能	高小芳	黃明甘	徐懿廷
電 話	03-5593142 #2390	03-5593142 #1600	03-5593142 #2344	03-5593142 #	03-5593142 #2345
電子信 箱	hsh @must.edu.tw	jbn @must.edu.tw	Joyce @must.edu.tw	mkh @must.edu.tw	hyt @must.edu.tw
職 稱	副教授	教授	副教授	助理教授	助理
性 別	女	男	女	女	女

