

## 中國文化大學肌力與體能訓練學分學程實施要點

(103.3.18)102 學年度第 2 學期第 1 次肌力與體能訓練學程委員會議通過

103.11.05 103 學年度第 1 學期校課程委員會議通過

103.11.19 103 學年度第 1 學期教務會議通過

107.05.16 106 學年度第 2 學期教務會議修正

### 一、宗旨

「肌力與體能訓練學分學程」(以下簡稱本學程)主旨在培育「肌力與體能訓練」專業人才,提供「肌力」及「體能訓練」理論與實務之整合性學程學習,培養學生第二專長,增進學生就業機會,提升競爭能力。

### 二、課程修習與相關規定

- (一) 課程科目詳見附表。
- (二) 本學程不另外加收學分費。
- (三) 申請學生應修滿 18 學分,若與原系所修習之科目相同,則最多可抵免本學程 10 個學分,課程修習與學分抵免認定事宜,悉由本學程辦公室(體育學系辦公室)辦理。
- (四) 本學程由教育學院體育學系、技擊運動與國術學系、運動健康與促進學系共同組成學程委員會,規劃開課及相關辦法事宜。

### 三、申請注意事項

- (一) 本校大學部學生與研究生皆可申請修讀本學程。
- (二) 申請者須填妥申請表(請至體育學系網頁下載)並檢附歷年成績單正本乙份,經原系所組主任同意簽章後,送至本學程辦公室(體育學系辦公室),經審查並報教務處備查後,公布核准名單。
- (三) 修讀本學程之學生若中途因故無法繼續修習,需填寫「終止修習肌力與體能訓練學程申請書」,經原系所組主任簽章後,送至本學程辦公室辦理,終止其修習資格。
- (四) 學生修畢本學程課程學分者,於取得原系所組畢業資格後,由本校發給本學程修業證明書。
- (五) 研究生修習本學程者,其修業年限規定,依學則相關規定辦理。
- (七) 若有未盡事宜,悉依本校相關規定辦理。

四、本要點經本學程委員會、校課程委員會議審議通過,提教務會議核備後實施,修正時亦同。

## 肌力與體能訓練學分學程

### 一、肌力與體能學分學程之特色：

「肌力與體能訓練學分學程」旨在培育「肌力與體能訓練」專業人才，提供肌力與體能訓練、運動教練法、運動處方及運動營養等課程之理論與實務。

### 二、修習本學分學程可獲得之益處

培養第二專長，成為肌力與體能訓練教練，提升就業競爭力。

### 三、課程內容 (須修畢 18 學分)

科目名稱	學分	學年/學期	開課單位	備註
肌力及體能訓練理論	2	學期	體育學系	
肌力與體能訓練實務	2	學年		
動作學習與運動技術	2	學期	國術學系	
運動心理學	2	學期	體育學系、 國術學系、 運健學系	
運動營養學	2	學期	運健學系	
運動訓練法	2	學年	體育學系	
運動選材學	2	學期		
運動訓練過程與監控	2	學期		
運動處方	2	學期	運健學系	